

Mobilisation & Stabilisation

Übungsgruppe Schulter

leichte Übungen

leichte Übungen

Thema: Einfache zweidimensionale Übungen

VIDEO [Rückenlage: Ellbogendruck](#)

VIDEO [Wandsitz: Armstrecken](#)

VIDEO [Armheben/-senken](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Schulter"

Thema: Einfache dreidimensionale Übungen

VIDEO [Diagonale Therabandübungen](#)

VIDEO [Ballkreisen](#)

VIDEO [Ballschwingen](#)

Übungsgruppe Rumpf

leichte Übungen

leichte Übungen

Copyright 2026

Thema: Einzelmuskeln aktivieren

Bauch

VIDEO [Rückenlage: Becken kippen/aufrichten](#)

VIDEO [Crunch und Varianten](#)

Rücken

VIDEO [Bauchlage "Schwimmen"](#)

VIDEO [Bauchlage "Paddeln"](#)

Rotation/Schräge

VIDEO [Rückenlage "Scheibenwischer"](#)

VIDEO [Bauchlage "Scheibenwischer"](#)

VIDEO [Diagonalcrunch](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Rumpf"

Thema: Einfache Ganzkörper-Stabis

Liegestütz-Stabis (LSS)

VIDEO [Liegestütz Stabis statisch](#)

VIDEO [Verkürzte Liegestützstabis](#)

VIDEO [Liegestütz Stabis diagonal](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Rumpf"

Thema: Anspruchsvolle Ganzkörper-Stabis

Zusatzaufgaben

VIDEO [durch Arm und Beine](#)

VIDEO [Bälle/Stäbe balancieren](#)

sensomotorisch

VIDEO [mit Stütz auf Physiobällen mit Partnerauslenkung](#)

Übungsgruppe Hüfte

leichte Übungen

leichte Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO [Balldrücken mit Einbeinstand](#)

VIDEO [Thera-Band-Züge im Einbeinstand](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO [Miniband-Steps](#)

VIDEO [Seitlage: Beinheber](#)

VIDEO [Seitlage: Beinstrecker](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO [Diagonale Gummiband-Steps](#)

VIDEO [Gummibandsteps mit Rotation](#)

Übungsgruppe Beinachse

leichte Übungen

leichte Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Im Gleichgewicht

VIDEO [Einbeiniger Stand](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Differenziert

mit Zeitdruck Landen

VIDEO [Frontale Landeübungen](#)

mit Präzision

VIDEO [Erschwerter Einbeinstand](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Differenziert

VIDEO [Ausfallschritte lateral und diagonal mit Zusatz](#)

VIDEO [Landung nach kleinen lateralen Sprüngen](#)

VIDEO [Landungen auf weichem Boden](#)

VIDEO [Einbeinstand mit Zusatzaufgaben](#)