



## *Pimp up your Trainingsset!*

Das Standard-Equipment für alle BBV-Athleten\*innen   
für ein optimales Training  @Home und top WarmUp:



- 1 Latexband - min. 2m lang (Stärke leicht)
- 2 Faszienrolle (ca. 30cm lang)
- 3 Tennis und Golfball
- 4 Springseil (längenverstellbar)
- 5 Gymnastikmatte
- 6 Miniband - bestenfalls in zwei Stärken (leicht und mittel)

*\*Alle Empfehlungen sind unabhängig von Hersteller und Marke*