

# S•A•L•U•T•O

*Ein Übungsprogramm für Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag!*



**WARUM?** *Muskelaufbautraining für eine aufrechte Haltung!*



**WANN?**  
*1-2 mal  
am Tag*



**WIEVIELE WIEDERHOLUNGEN?**  
*8-12 Wiederholungen pro Übung, 1 bis 3 Sätze*

