

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule

Übe mehrmals die Woche einige Runden! Dynamische Übungseinheit; EA = Einatmen; AA = Ausatmen

Fester Stand



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA



EA



AA

