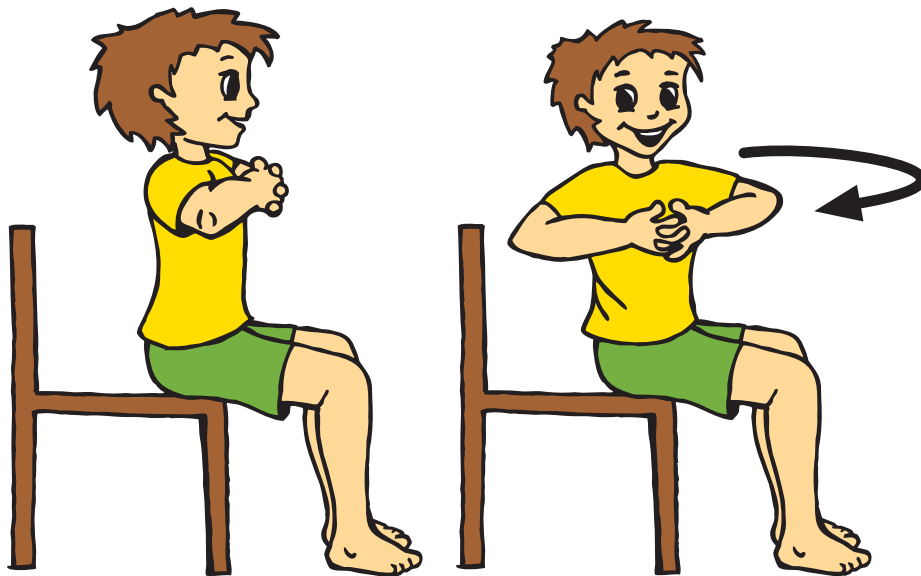


©h. Hötzingner

Schraube

Setz dich auf die Sesselkante, verschränk die Finger, Ellbogen in Schulterhöhe! Nun dreh dich abwechselnd nach links und rechts. Wiederhole das 5 bis 10-mal!



BEWEGLICHKEIT