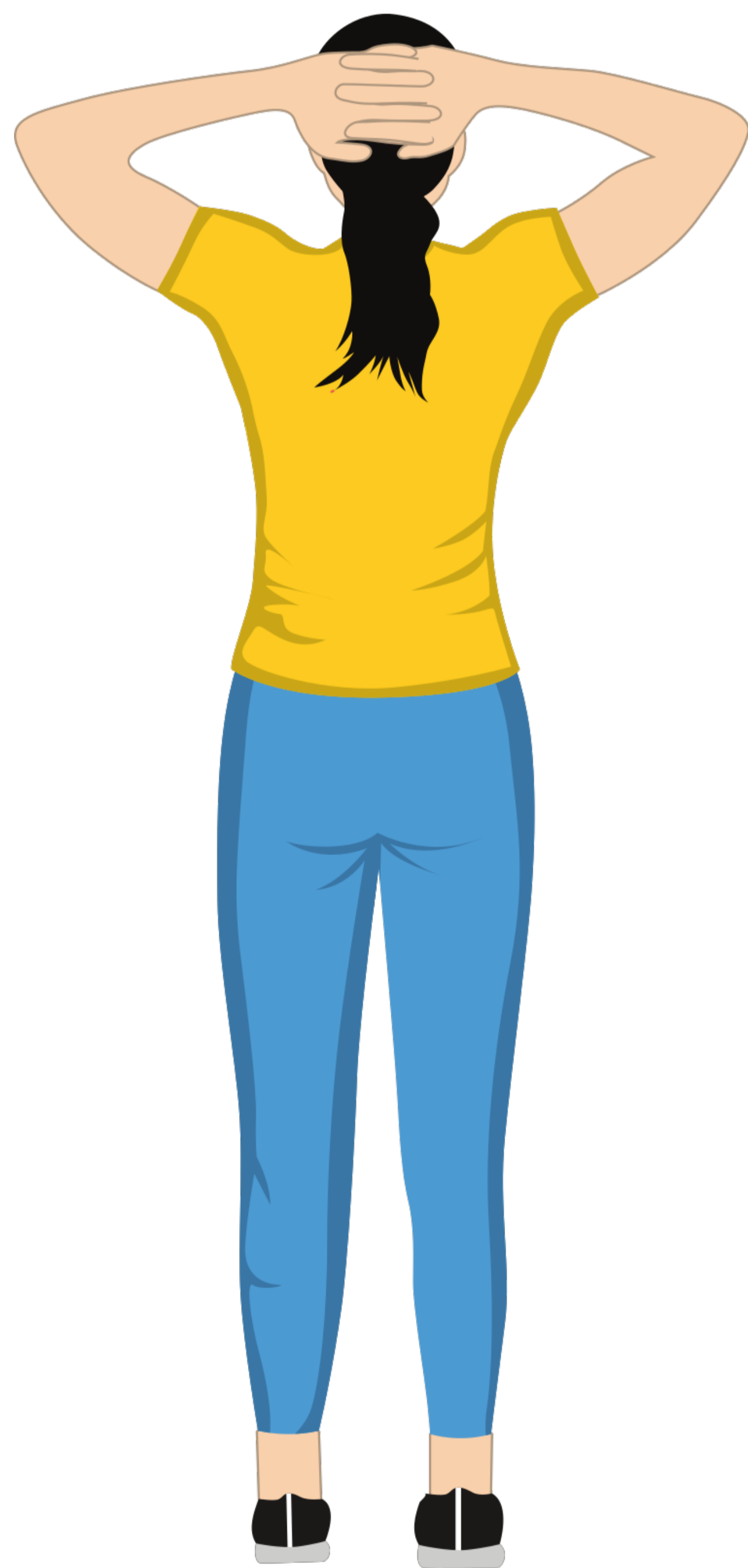
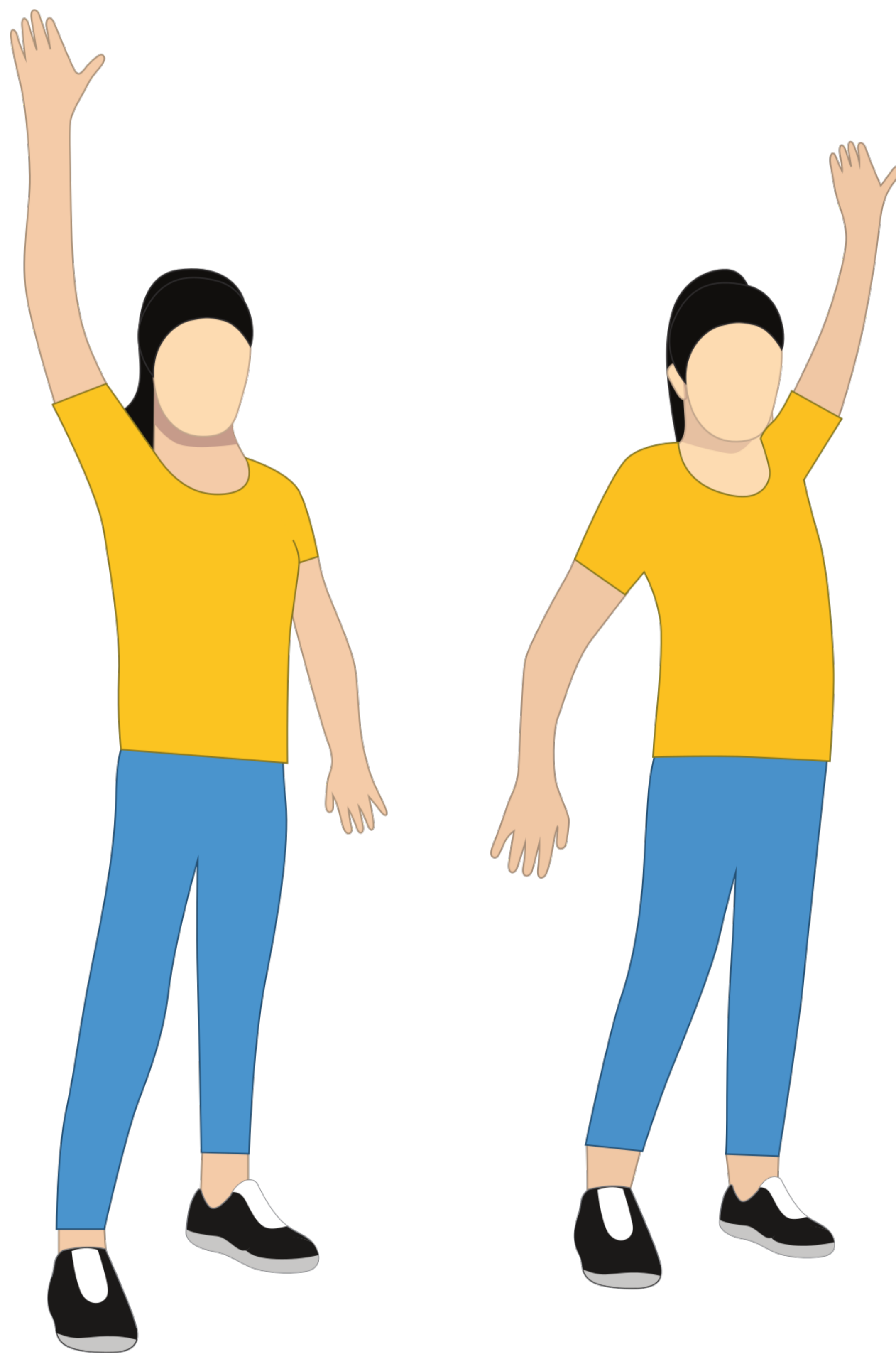


DEINE BEWEGTE MINUTE

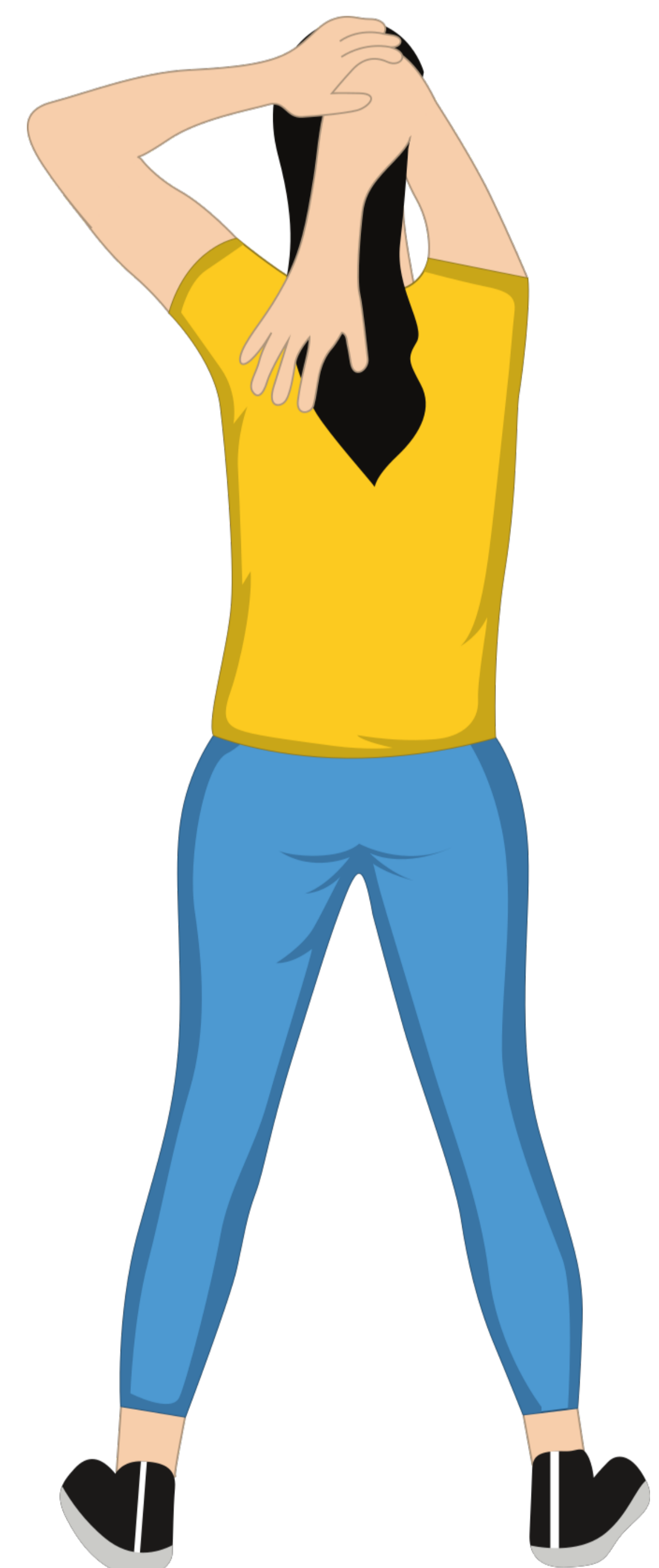
1



2



3



Position 1: je 5 Sekunden halten und 2x wiederholen;
Position 2: je 5 Sekunden halten;
Position 3: je 5 Sekunden pro Seite halten

Video online ansehen:
www.montag-bgf.de/bewegte-minute/

