

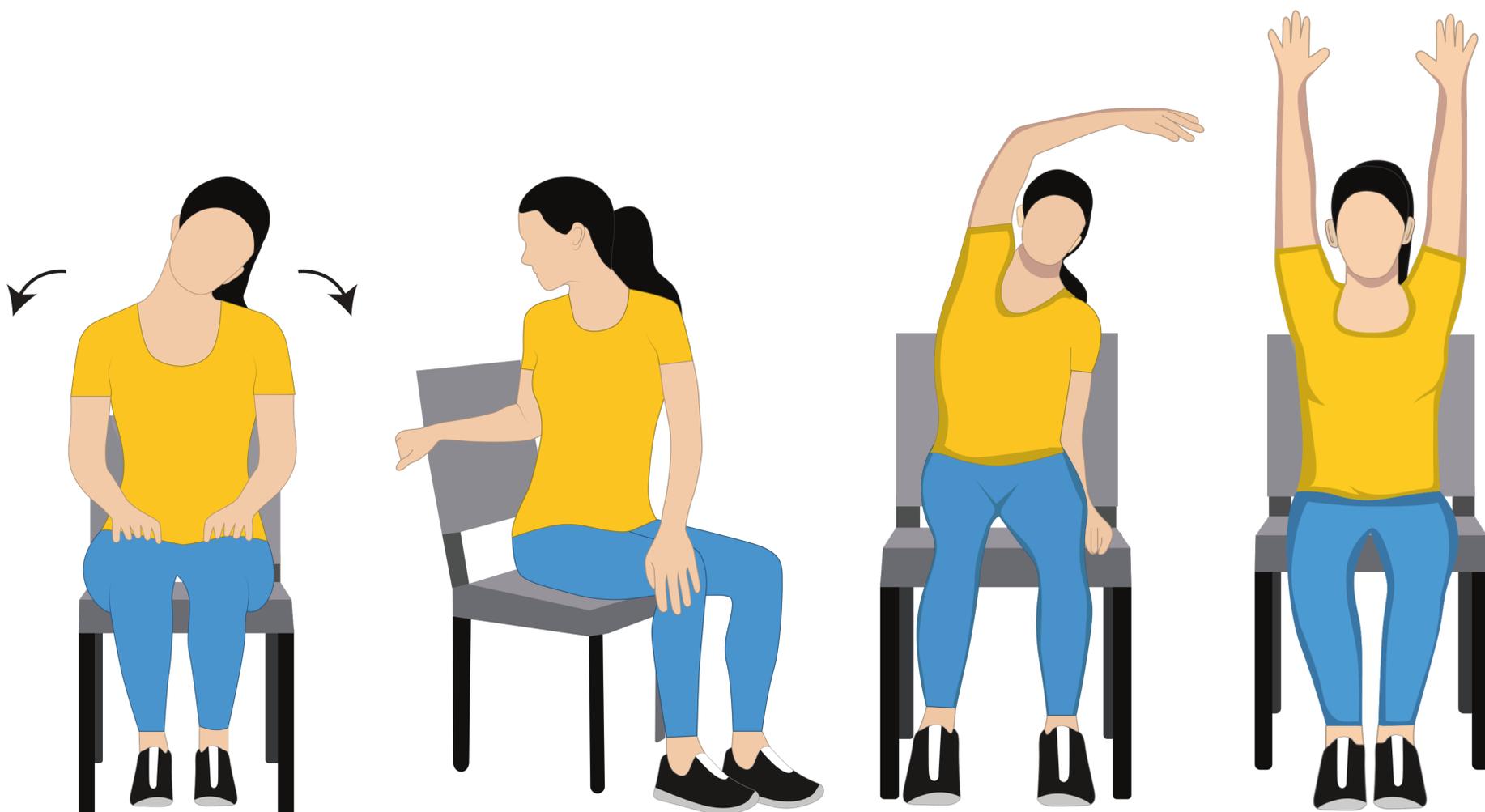
DEINE BEWEGTE MINUTE

1

2

3

4



Position 1, 2 & 3: pro Seite je 5 Sekunden halten;
Position 4: mit je einer Hand nach oben ziehen und 5 Sekunden
halten

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

