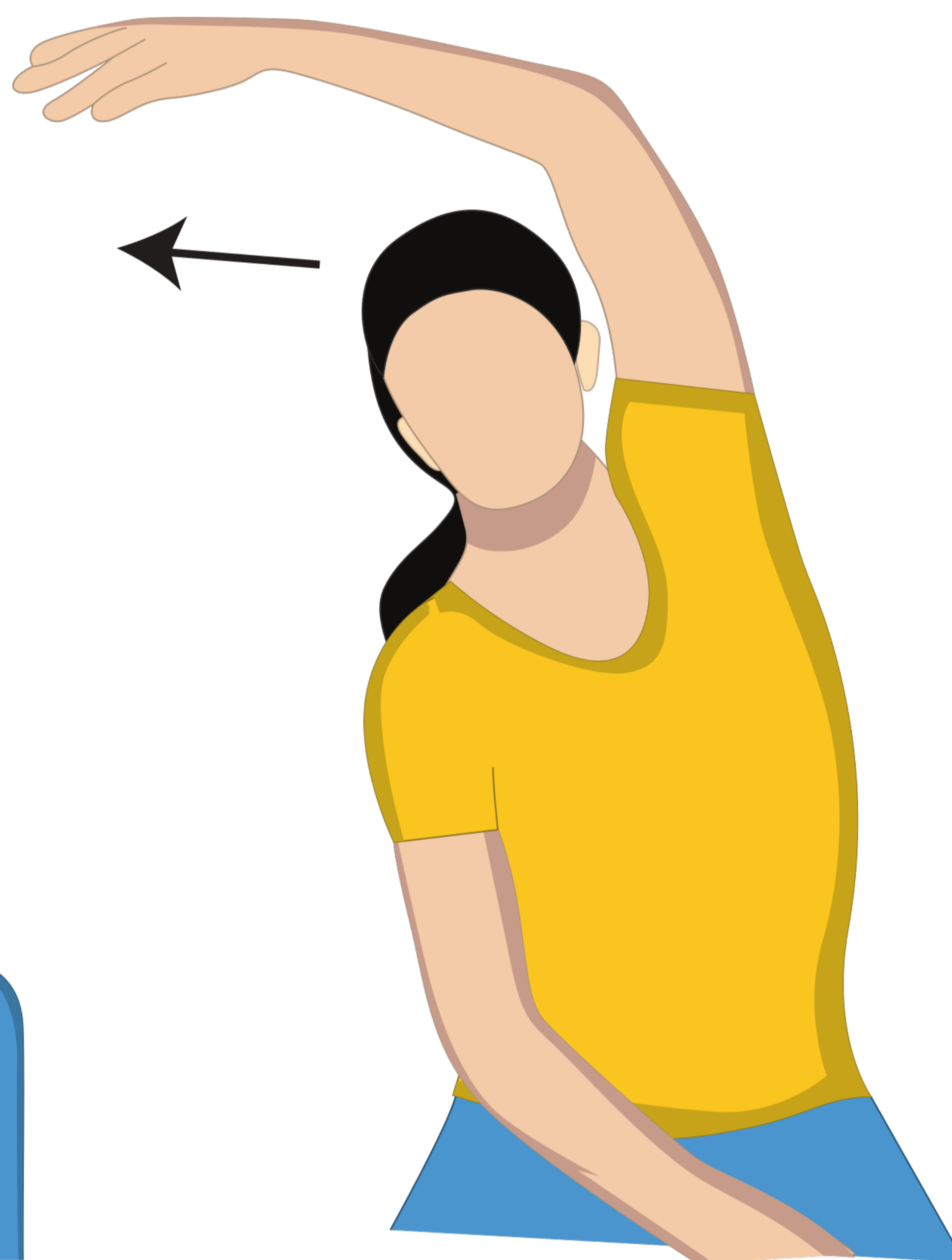


# DEINE BEWEGTE MINUTE

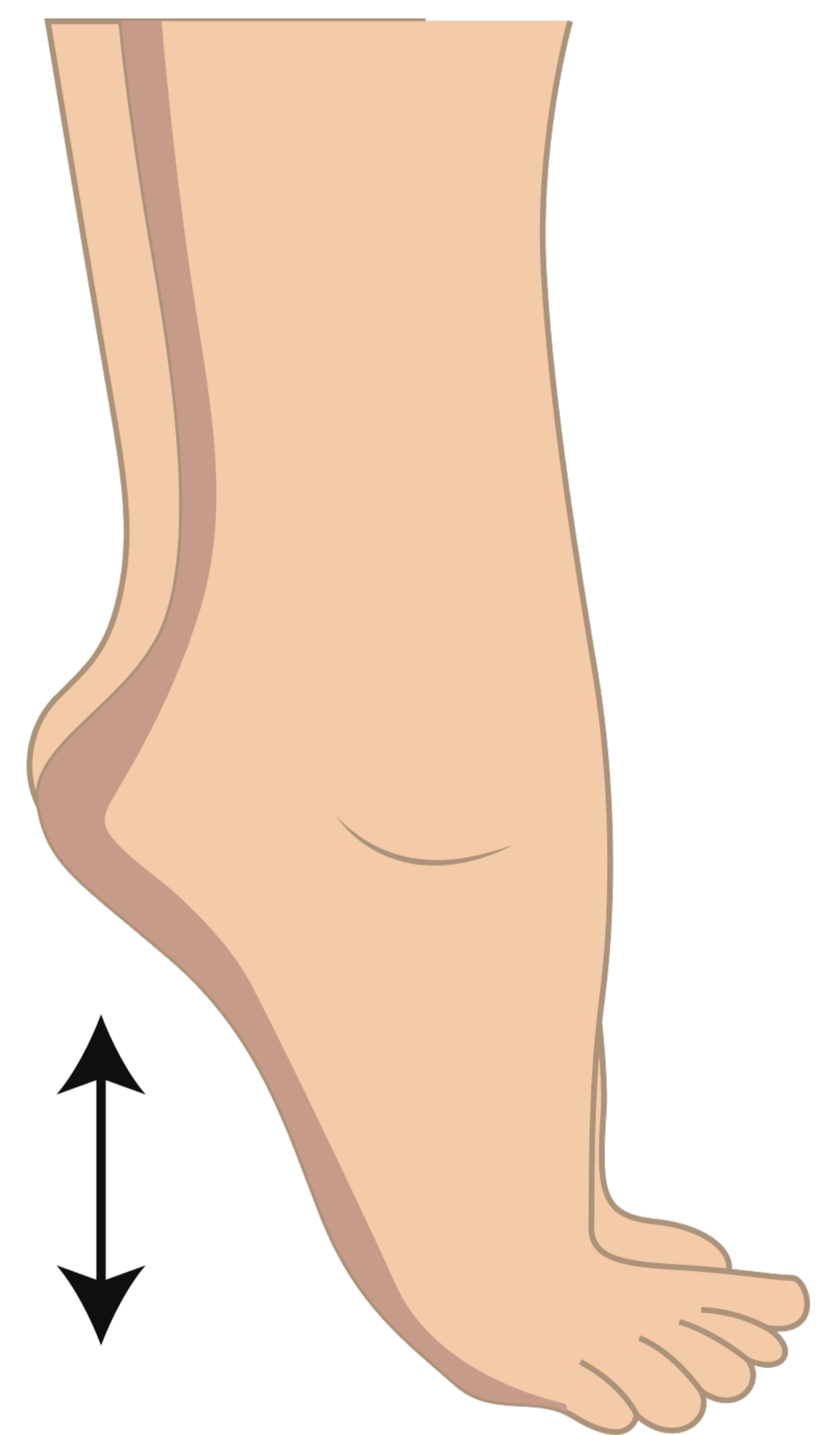
1



2



3



Position 1: je 5x mit den Schultern nach vorne / hinten kreisen;

Position 2: pro Seite je 5 Sekunden halten;

Position 3: 3x auf die Zehenspitzen gehen & je 5 Sekunden halten

Video online ansehen:  
[www.montag-bgf.de/bewegte-minute/](http://www.montag-bgf.de/bewegte-minute/)

