

DEINE BEWEGTE MINUTE

1

2

3



Position 1 & 2: jeweils zur rechten und zur linken Seite rotieren,
je 5 Sekunden halten;

Position 3: pro Seite je 5 Sekunden halten, 2x wiederholen

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

