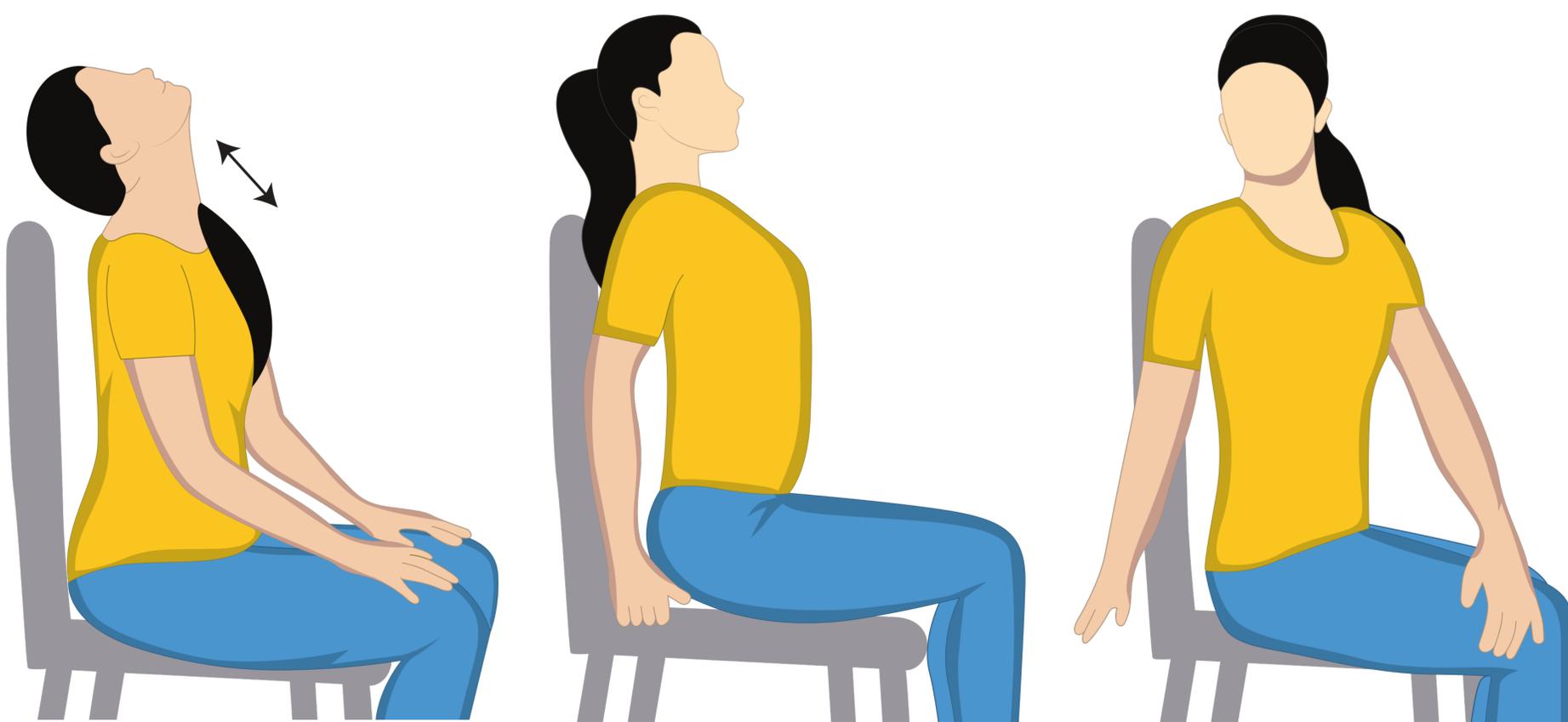


DEINE BEWEGTE MINUTE

1

2

3



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

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

