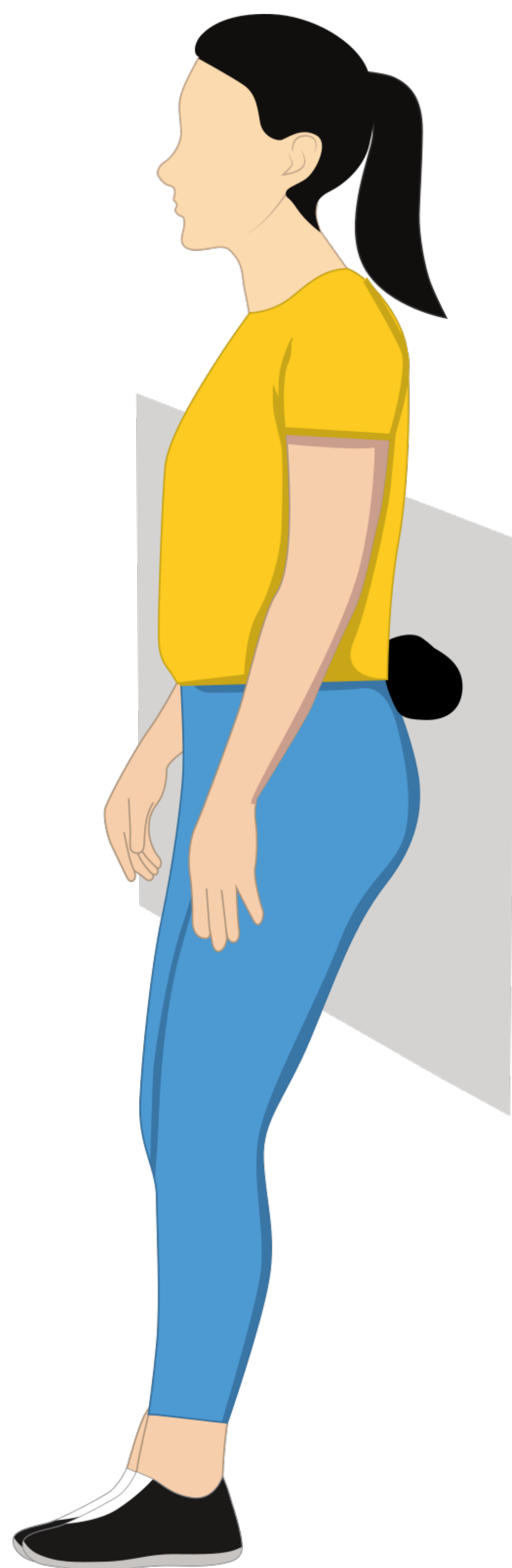


DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



Die Rolle in der Lendenwirbelsäule ansetzen.
Position 1: mehrmals nach oben und unten rollen;
Position 2: bei Schmerzpunkt halten

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

