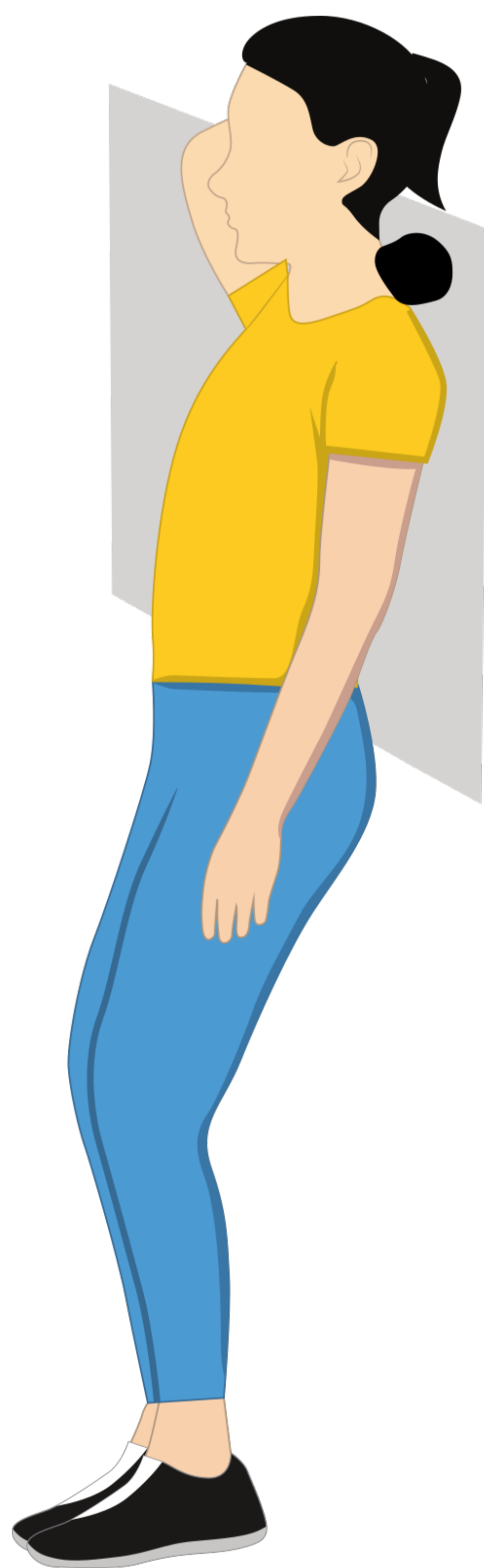


DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



Die Rolle im Nacken ansetzen.

Position 1: mehrmals nach oben und unten rollen;

Position 2: bei Schmerzpunkt halten

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

