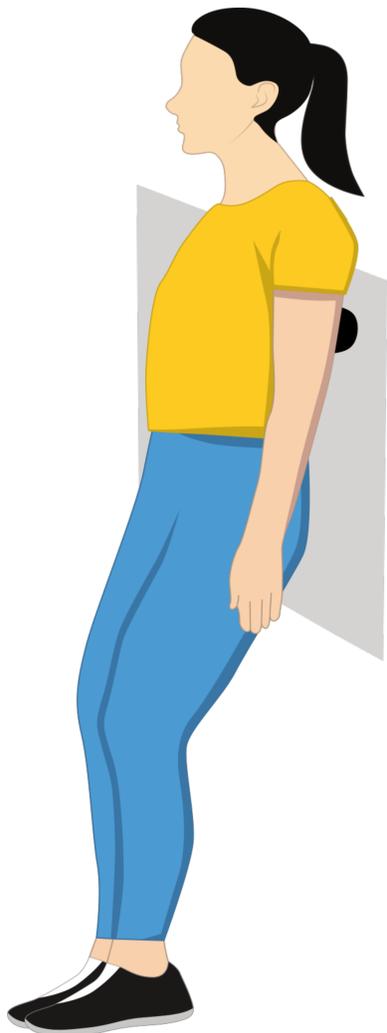
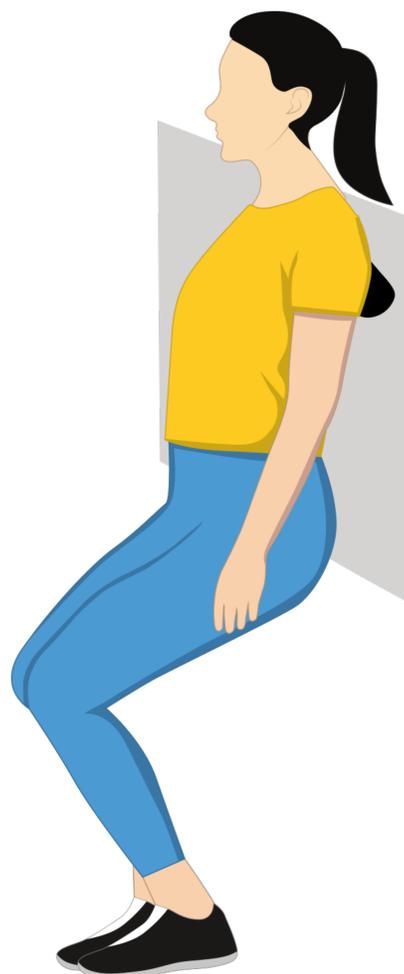


# DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



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

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

