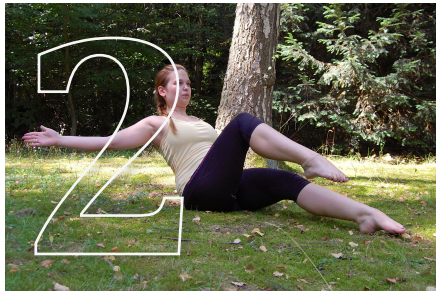


Training für die stabile Mitte



Teil 1



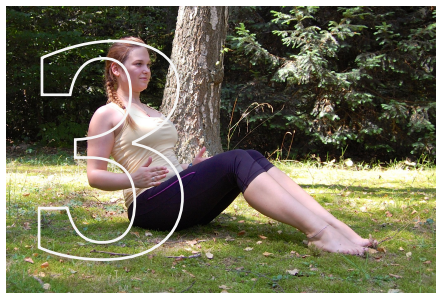
10x im Wechsel rechtes & linkes
Knie ran ziehen



10x rechts herum kreisen
& 10x links herum kreisen
→ Beinwechsel



10x die gesamte Übungsabfolge



10x die gesamte Übungsabfolge

