



MOBILISIERUNG UND AUFWÄRMEN



1. SCHULTERN NACH HINTEN KREISEN (15X)
2. SCHULTERN NACH VORN KREISEN (10X)
3. ARME NACH VORN KREISEN (15X)
4. ARME NACH HINTEN KREISEN (15X)
5. WIRBELSÄULE AUFROLLEN (2-3X)
6. BECKEN KREISEN (10X)
7. BECKEN KIPPEN (10X)
8. BEINE KREISEN NACH VORN
(10XRECHTS/LINKS)
9. BEINE KREISEN NACH HINTEN
(10XRECHTS/LINKS)
10. BEINE NACH VORN SCHWINGEN (10X)
11. BEINE NACH HINTEN SCHWINGEN (10X)
12. RECHTES/LINKES KNIE SCHWINGEN (JE 10X)
13. FUSSGELENK KREISEN RECHTS/LINKS (JE 10X)
14. HAMPELMANN/SPRÜNGE/LUFTBOXEN (JE 10 X)

MAKE IT HAPPEN



Keep GOING
keep
GROWING



Lauffreundin