

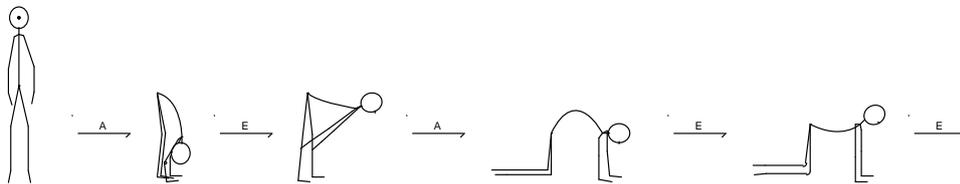


Übungspraxis Sommer 2017

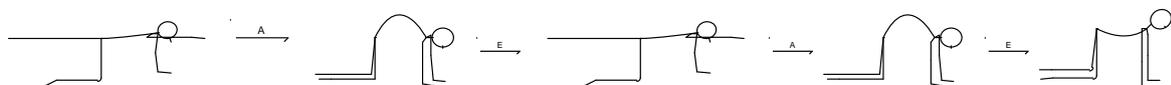
Statt der ganzen Vorbeuge , lege deine Unterarme auf die Oberschenkel  .

In der halben Vorbeuge halte deinen Rücken parallel zum Boden  .

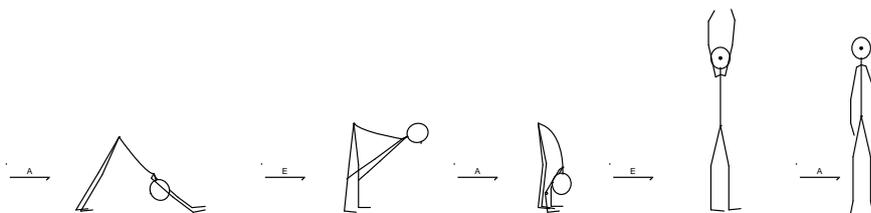
Gehe nicht in den Ehrgeiz, sondern übe sanft und liebevoll mit deinem Körper!



5x wiederholen



2 x je Seite wiederholen



Diese Übungspraxis ist für meine Teilnehmer gedacht. Bitte achtet beim Üben auf eure Grenzen und geht eigenverantwortlich mit dieser Praxis um, da ich keine Verantwortung für eigenes Üben übernehmen kann.

Viel Freude beim Üben und einen wunderschönen Sommer

Britta