

#stayhome #staysafe #stayhealthy

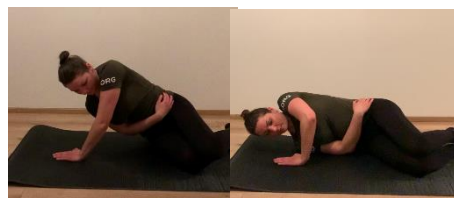


Anzahl der Wiederholungen der Übungen nach eigenem Ermessen. Empfehlung 6-15 Mal

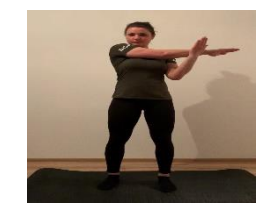
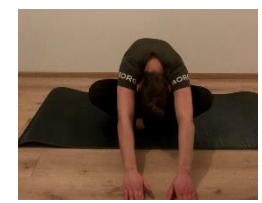
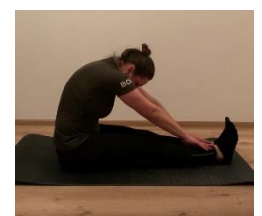
Warm-up



Work-out



Cool-down



Eure Mel – bleibt gesund 😊

\*Ausführung auf eigene Verantwortung und von etwaigen Haftungen ausgeschlossen.