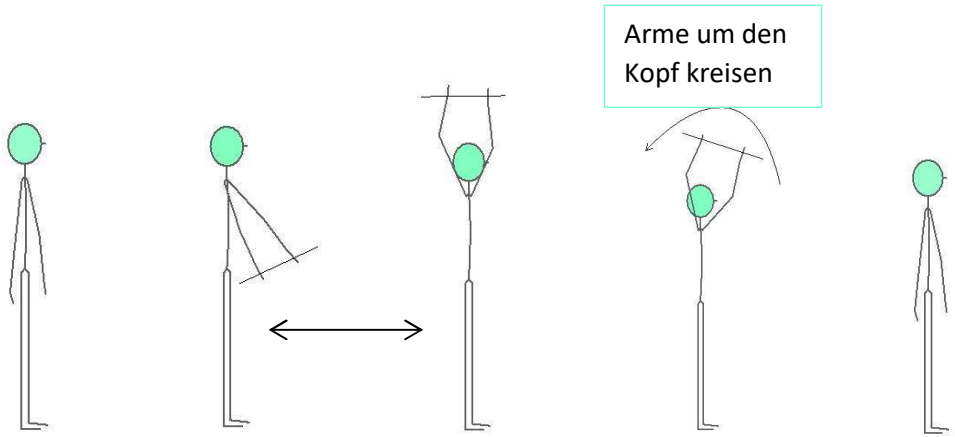
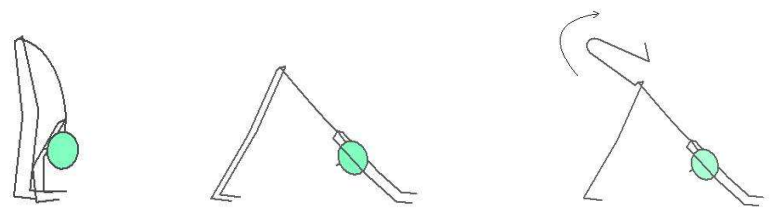


Schulter-Flow kräftigend

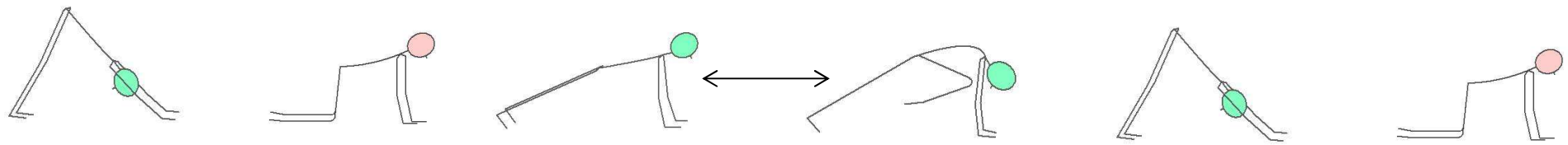


Arme um den Kopf kreisen

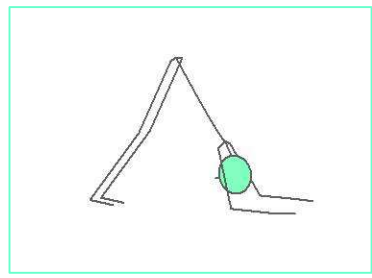
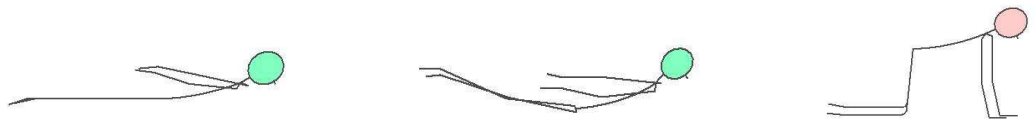
Bewegungen mit Stab oder Thera-Band



Ablauf mit der Hüftöffnung auf der rechten Seite beginnen – bis zur Kindhaltung – dann auf der linken Seite wiederholen



2-3-mal wiederholen



Peak Pose - Delphin

