

# Adventskalender

## Tür 1



Die heutige Bewegung ist:

B A L L K R E I S E N M I T  
15 51 55

G E B E U G T E M K N I E  
5 46

Das Ballkreisen ist eine gute Lockerungsübung für den Rücken.



Die Knie sind leicht gebeugt, Bauch und Po angespannt.

Das Video dazu findet ihr hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=musPYO6IS0A>