

Adventskalender

Tür 16

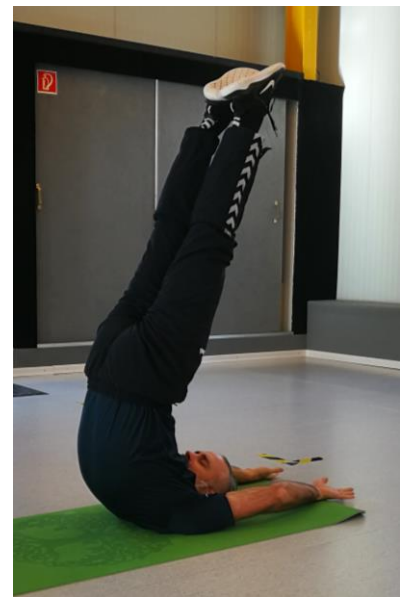


Die heutige Bewegung ist:

K E R Z E

59

Die Kerze ist eine Kräftigungsübung. Achtet auf Körperspannung, Bauch und Po sind angespannt.



Frank zeigt drei Steigerungsformen dieser Übung.