

Adventskalender

Tür 18



Die heutige Bewegung ist:

R **U** S S I A **N**
37 62

T W I S **T**
44 20



Bei dieser Übung ist wieder Körperspannung sehr wichtig.

Frank zeigt im Video drei Variationen, die ihr je nach Eurem Leistungsstand ausführen könnt.

https://www.youtube.com/watch?v=QxrDW_oGefU