

Flow Vielsitzer

Bewegte Pause im Sitzen

Jede Übung 1-mal langsam und kontrolliert durchführen.



6 Zehenhochstand 5-mal



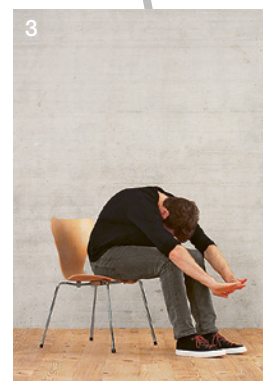
1 Kopf in die Hände legen



2 Nacken-Stretch
rechts / links



5 Gesäss und Beine dehnen rechts/links



3 Rücken-Stretch



4 Oberkörperrotation rechts/links