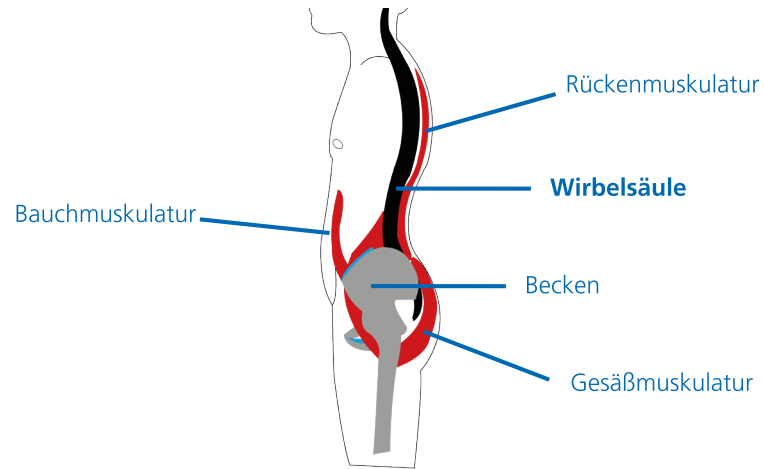


Bauch- & Rückenmuskeln halten die Wirbelsäule



Für meinen gesunden Rücken

Übungen für den gesunden Rücken

Rohe Ei Übung



Orangen pressen



Deine Übungen:



Kontakt:

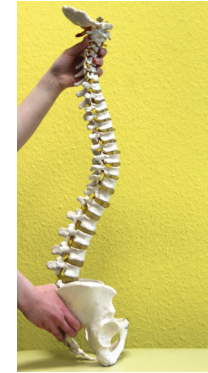
Susanne Szyperski | Leiterin OfficeFit | 0151 54457866 | susanne.szyperski@fuerst-gruppe.de

Falsch

Richtig

Die gesunde Wirbelsäule (doppel S-Form)

Stehen



Heben & Tragen



Saugen & Wischen

