Einfache Rotationsübungen im Stehen/Aktivierung der Bauchmuskeln

|  |
| --- |
| <https://us02web.zoom.us/j/87158251056?pwd=Nmphbm16a2RhTnYwNjZnd1dSb3lKdz09> |
| Meeting-ID: 871 5825 1056, Kenncode: 150413 |