

Flow Vielsitzer

Bewegte Pause im Sitzen

Jede Übung 1-mal langsam und kontrolliert durchführen.



Zehenhochstand 5-mal



Kopf in die Hände legen



Nacken-Stretch
rechts/links



Gesäss und Beine dehnen rechts/links



Rücken-Stretch



Oberkörperrotation rechts/links