



Kreisstadt Tirschenreuth

KOORDINATION

Standing

Criss-Cross

Es wird nicht leichter, du wirst besser!

12

1



2



30s



60s



UNSERE TIPPS:

- Angespannte Rumpfmuskulatur!
- Knie Richtung Ellenbogen bewegen!
- Entspannter Nacken!
- Gerader Rücken!
- Gleichmäßige / stetige Bewegungen!