









### Wirbelsäulengymnastik

Serie 1	Serie 2	Serie 3
		
		 <p>(einbeinig – Spielbein lang)</p>  <p>(einbeinig – Spielbein abgelegt)</p>
	 	 <p>Kombiniert mit geöffnetem Langsitz (Füße mit gegengleicher Hand fassen)</p>

**Notizen:**

---



---



---



---



---

