



Kreisstadt Tirschenreuth

AUFWÄRMEN

Schwunggymnastik

Bein

Tue etwas, worauf du morgen stolz sein kannst!

2

1



2



3



1



2



2x10 3x15



UNSERE TIPPS:

- Beine durchschwingen!
- Körpergewicht auf Standbein verlagern!