



Kreisstadt Tirschenreuth

KRAFT

Beine anziehen

Dein Körper kann alles, es ist nur dein Gehirn,
das du überzeugen musst!

7

1



2



2x10 3x15



UNSERE TIPPS:

- Gerader Rücken!
- Ruhiger Oberkörper!
- Beine bis zu 90 Grad anziehen!