Das 5 min. Programm

FIT IN 1 MINUTE
FITTER IN 5 MINUTEN

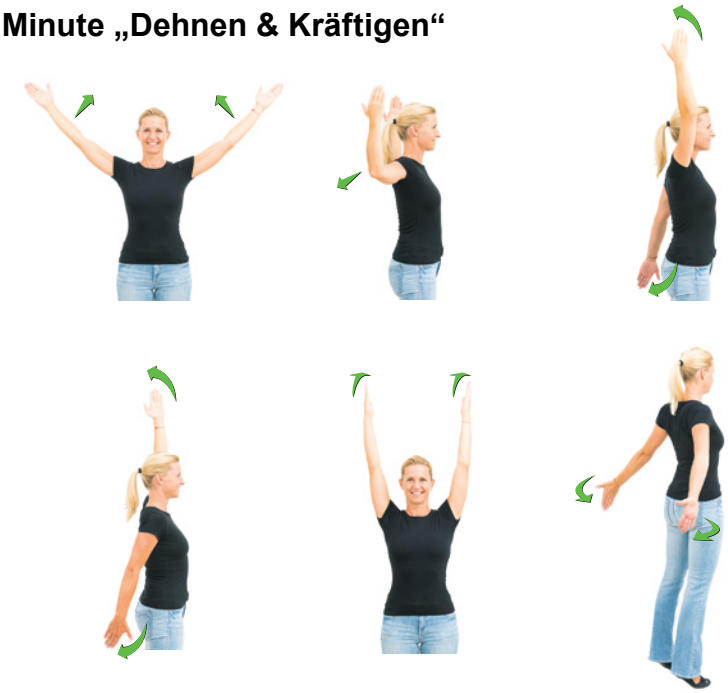
1. Minute „Walkingvariationen“

3. Minute „Kraft & Ausdauer“

5. Minute „Koordinieren“

2. Minute „Mobilisieren“

4. Minute „Dehnen & Kräftigen“



© Dr. Hannes Pratscher, Dipl. Sptl. Harald Bärenthaler

Infos unter: www.pratscher.at und www.fitin1minute.at

pratscher