



MERRY
CHRISTMAS

Schwimmer:

3 x 20 Wiederholungen (10 pro Seite)

Du liegst in Bauchlage auf der Matte. Der Kopf ist vom Boden angehoben. Zieh das Kinn leicht zur Brust, ziehe die Schultern weg von den Ohren und spanne deine Körpermitte fest an. Nun bewegen sich Arme und Beine gegengleich auf und ab.

