

„DER
RUMPSCHWINGER,
MIT AUFSCWUNG
IN DIE PAUSE!“

1.

*Pausenloses kalkulieren,
verkalkt die Birne &
macht schlechte Laune.*

*Hier ein bewährtes
FITNESS Hausmittel Für
eine optimale Durchblutung
& die volle Aufmerksamkeit
im Think-Tank oder in Deiner
Mensa des Vertrauens.*

2.

*Strecke Deinen Oberkörper
bis Anschlag Richtung
Himmel. Jetzt lässt Du
achterbahnstechnisch
Deinen Oberkörper
mit der Schwerkraft
nach vorne Fallen &
durchschwingen.*

*Nutze dabei die
Vorspannung der
Körperrückseite um
aus der Endposition
elastisch nach oben
zu Federn.*

3.

*Verändere beim
zweiten & dritten
Durchgang auch
mal den WINKEL
BEIM SCHWINGEN,
um Deinen Rücken
ganzheitlich zu
entspannen.*

„MACH MIT,
IST GANZ LEICHT.“

„KANNSTU
KNICKEN!“