



Februar **PILATES**-Challenge

21. FEBRUAR

RELAX:

Katzenbuckel & Hängebauchschweinchen:

Wir starten im Vierfüßlerstand. Krümme den Rücken und mache einen „Katzenbuckel“, ziehe in der Gegenbewegung die Wirbelsäule lang. Strecke dann den Rücken durch „Hängebauchschweinchen“ (wird auch Pferd oder Kuh genannt)