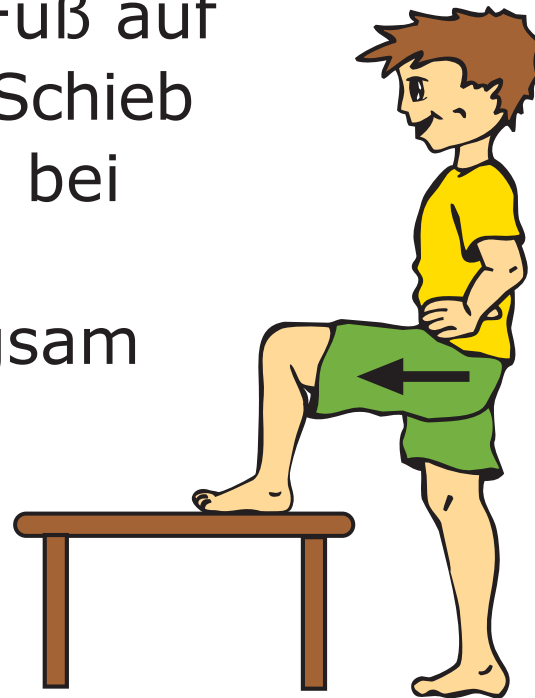


©h. Hötzing

Bergsteiger

Stell einen Fuß auf den Sessel. Schieb dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!



BEWEGLICHKEIT