



Tag 5

Die sensationelle "schwer+leicht" Übung

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

A - U - U - U - A - a - a - a

Alle Übungen sind nur in Verbindung mit dem Video Online Kurs oder durch persönliche Anleitung zielführend

Alle Rechte beim Herausgeber: Tilman Lichdi

Kontakt: info@tilmanlichdi.com oder per Whatsapp an +4917623324085