

# 1 Minute Morning Mobility

mit Claudia Pogorzalek

Diplom-Fitnesstrainerin

[www.claudia-yoga-muenster.de](http://www.claudia-yoga-muenster.de)

3 x rechts / links im Wechsel



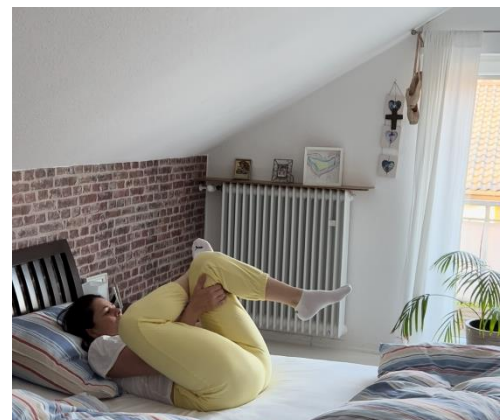
kurz halten



3 x rechts / links im Wechsel



1 x jede Seite kurz halten



3 x vor/rück

