5 Minuten Ganzkörper Warm Up für alle Workouts | Sascha Huber

Link:
https://youtu.be/kic4EeXOfNw

YouTube-Video

① Dies ist eine einfache Beispielaufgabe.

- Klicken Sie doppelt oder auf den Stift, um den Inhalt **direkt im rechten Menü** zu bearbeiten.
- Nutzen Sie den roten Zauberpinsel oben rechts im Menü des Bausteins, um seinen Inhalt zu leeren.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/rope-skipping