

S•A•L•U•T•O

Ein Übungsprogramm für Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag!



WARUM? *Muskelaufbautraining für eine aufrechte Haltung!*



WANN?
*1-2 mal
am Tag*



WIEVIELE WIEDERHOLUNGEN?
8-12 Wiederholungen pro Übung, 1 bis 3 Sätze

