

„DER  
RUMPSCHWINGER,  
MIT AUFSCWUNG  
IN DIE PAUSE!“

1.

*Pausenloses kalkulieren,  
verkalkt die Birne &  
macht schlechte Laune.*

*Hier ein bewährtes  
FITNESS Hausmittel Für  
eine optimale Durchblutung  
& die volle Aufmerksamkeit  
im Think-Tank oder in Deiner  
Mensa des Vertrauens.*

2.

*Strecke Deinen Oberkörper  
bis Anschlag Richtung  
Himmel. Jetzt lässt Du  
achterbahnstechnisch  
Deinen Oberkörper  
mit der Schwerkraft  
nach vorne Fallen &  
durchschwingen.*

*Nutze dabei die  
Vorspannung der  
Körperrückseite um  
aus der Endposition  
elastisch nach oben  
zu Federn.*

3.

*Verändere beim  
zweiten & dritten  
Durchgang auch  
mal den WINKEL  
BEIM SCHWINGEN,  
um Deinen Rücken  
ganzheitlich zu  
entspannen.*

„MACH MIT,  
IST GANZ LEICHT.“

„KANNST  
KNICKEN!“