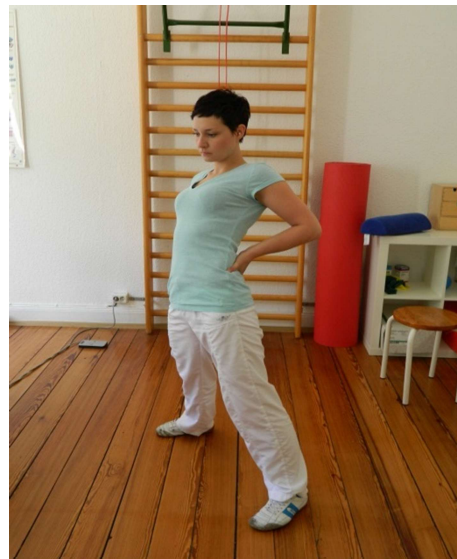


Hoola-Hoop-Übung



- Beide Hände an die hintere Hüfte platzieren, dabei das Becken wie beim Hoola Hoop kreisen. Dabei werden die vorderen Strukturen der Hüfte mobilisiert.