



Rücken-Workout für Zuhause

Biologie M 7, 8

① **Probiere das 6 Minuten Rücken Workout aus. Beantworte die unten stehenden Fragen.**

Wenn du möchtest, kannst du diese Übungen regelmäßig zu Hause durchführen.

6 MINUTEN RÜCKEN WORKOUT für Zuhause | Rückenmuskulatur aufbauen und stärken!

Link: <https://youtu.be/ExDNiC5aVQM>



YouTube-Video

Hast du hin und wieder Rückenschmerzen?

Wie fühlst du dich nach der Übungseinheit?

