



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?

