

Mittwoch(s) – Challenge

**Schaffst du es, dir während du einen
Handstand machst, ein T-Shirt
anzuziehen?**



Schicke uns dein Versuch per Video an:
fit-zu-hause@sport-in-bochum.de

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.