



Paula – Tanzen

Hinweise:

- bitte beachtet, dass ihr die Sporteinheiten zu Hause auf rutschfestem Untergrund macht
- sorgt dafür dass ihr zu allen Seiten Platz habt und keine Möbel im Weg stehen
- macht ein paar Aufwärmübungen um Verletzungen zu vermeiden
- sorgt für ausreichend Flüssigkeit – zwischendurch immer mal trinken