

Hier scheint die Sonne, damit Jasmin Waldmann auch alles sieht, hat sie ihre Sonnenbrille auf  
Guten Morgen Monkey Island, es ist Samstag 12 Uhr



Jasmin macht erstmal vor und erklärt was beachtet werden sollte



„P Knee“



die Übung „P Step touch mit Armkombination“...



Wir dehnen uns vor dem Ende der Stunde. Hier gerade mit Partner für den Brustmuskel



Die Stunde ist leider wieder vorbei. Und so sieht eine zufriedene Pilardio- Instructorin aus, alle haben gut mitgemacht und hatten Spaß!