

## wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „Bablin“ vom 2. Mai 2005 23:42**

Ich "s t e h e" auf Dynamisches S i tz e n auf dem Balimo, siehe

<http://www.balimo.info/Rueckenprobleme.html>

Wer es angefangen hat und nicht mehr missen möchte, für den hätte ich dann zusätzlich noch einen Buchtipp für weitere Übungen auf dem Teil.

Bablin