



Salzstangen essen

- **Ziel** Verbesserung der Hand- / Fußkoordination, Dehnung der Hüft-, Bein- & Fußmuskulatur
- **Durchführung** Schnapp dir ein paar Salzstangen und los geht's. Setze dich auf den Fußboden. Stecke eine Salzstange zwischen die Zehen. Lege den Salzstangenfuss auf das angestellte Knie und esse die Salzstange von der Sohlenseite auf.
- **Steigerung & Variante** Esse mit jedem Fuß 5 Salzstangen!