



# Balancehop

Stil dig op på en træstub. Hold balancen. Når du har balancen, hopper du op og ned fra træstubben.



balance  
dogmefitness  
kropsvægt  
træstub



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/91>