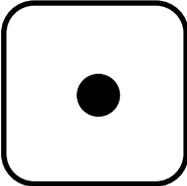
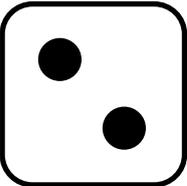
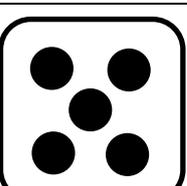
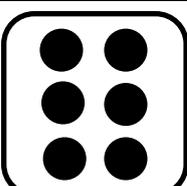




Jede Augenzahl steht für eine Übung!

	<p>10 Kniebeuge</p>	
	<p>Armkreisen 10 x beide Richtungen</p>	
	<p>10 Hampelmänner</p>	
	<p>1 Minute auf der Stelle laufen</p>	
	<p>1 Minute auf Zehenspitzen still stehen</p>	
	<p>Auf den Rücken legen und Fahrrad fahren</p>	