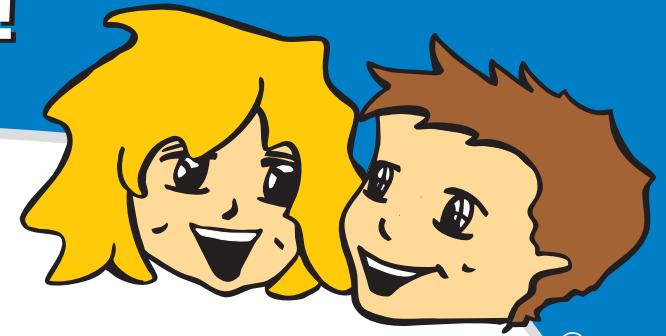


Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/2



©h. Hötzing

Achtung Hochwasser!



Setz dich auf die Vorderkante des Sessels und stütz die Unterarme auf den Tisch! Nun heb deine Füße vom Boden ab und zähl langsam bis 5!



KRAFT