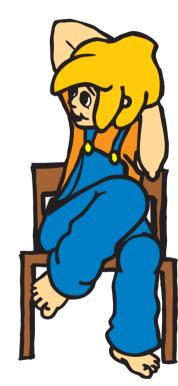
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/2

## Kreuz und quer

Verschränk deine
Hände im Nacken!
Führ im Sitzen
abwechselnd das
rechte und linke Knie
zum gegenüber
liegenden Ellbogen!











C)h. Hötzinaer