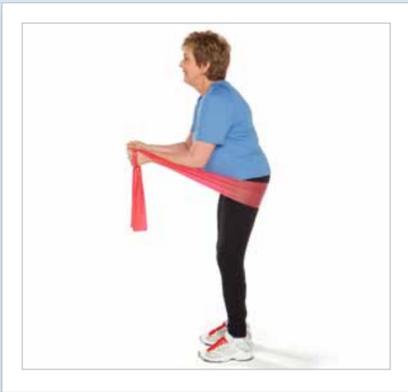


Jetzt mitmachen!

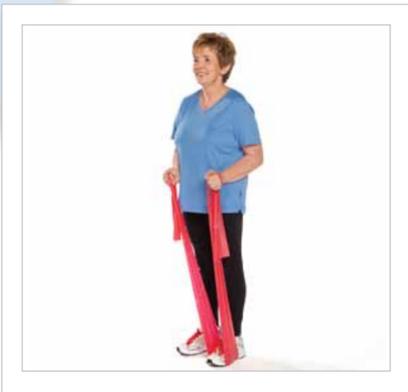
Kleine Kniebeuge



Flieger



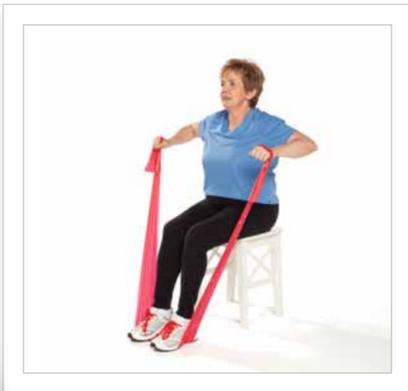
Beinstrecker



Seitenblick



Rudern



Hocker-Kicker



Das große C



Denken Sie daran, vor dem Training Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, beispielsweise durch schnelles Gehen.

Die genaue Übungsbeschreibung entnehmen Sie bitte dem Heft „Bewegung für mehr Lebensqualität“.

