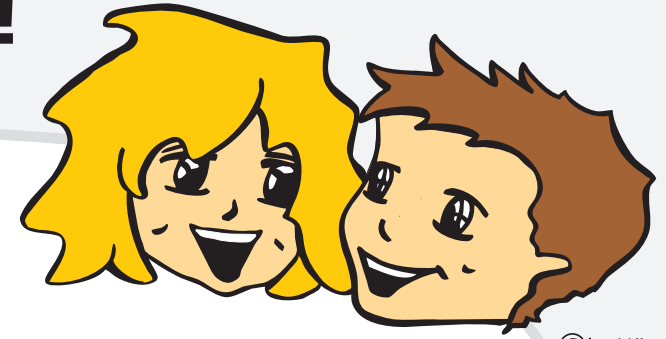


Mach mit - Bewegung hält fit!

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