

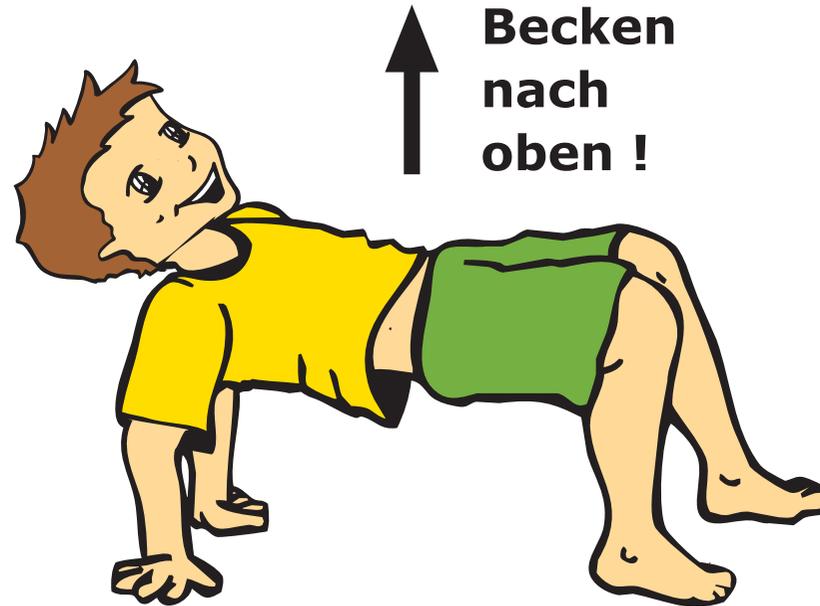
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/2



©h. Hötzing

Krebs



Becken
nach
oben !

Deine Ausgangsstellung ist der Liegestütz rücklings. Beweg dich einige Schritte nach vorne und wieder zurück!



KRAFT