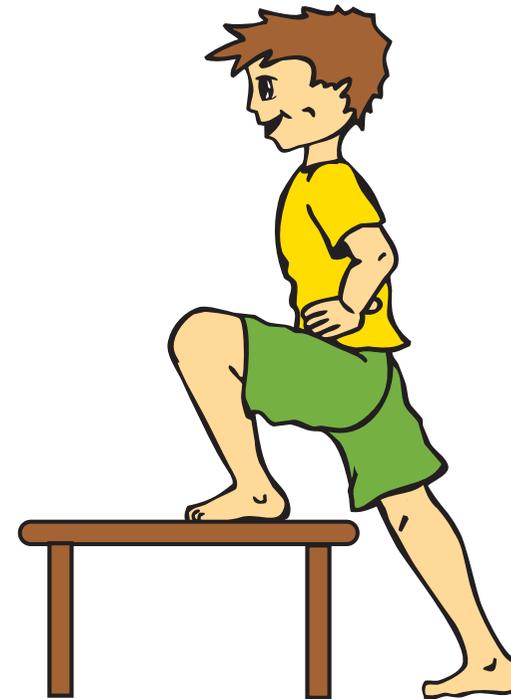
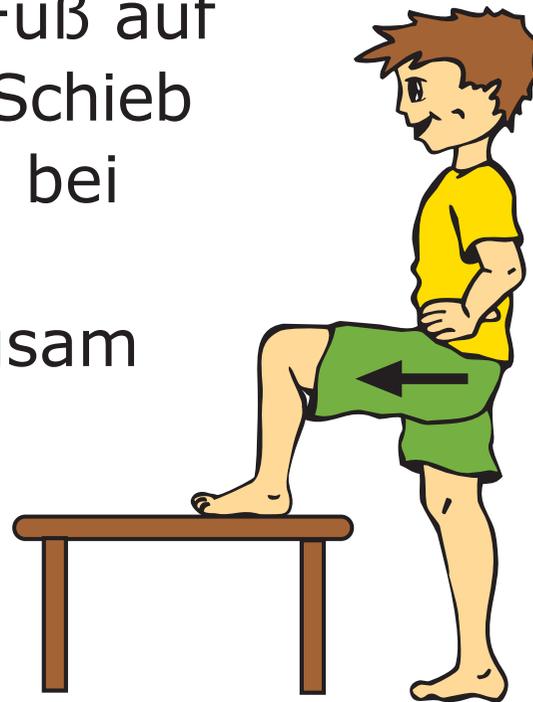


©h. Hötzing

## Bergsteiger

Stell einen Fuß auf den Sessel. Schieb dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!



**BEWEGLICHKEIT**