

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/2



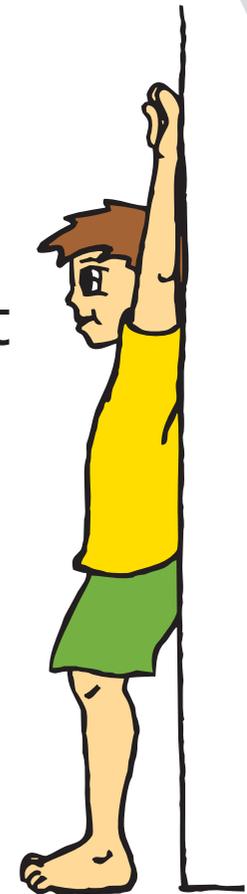
©h. Hötzing

Wandstreicher

Stell dich mit dem Rücken und angewinkelten Armen an die Wand und streck deine Arme der Wand entlang nach oben!



Dabei sollst du immer mit dem ganzen Rücken Kontakt zur Wand haben!



KRAFT