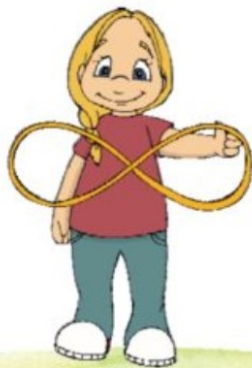


# Kurze Bewegungspausen

für zwischendurch



liegende Acht



Hände zum Fuß



recken + strecken



Ellbogen zum Knie



Kopfbalance



Körper ausschütteln



Fersengang



Körperwaage



Schultern kreisen