

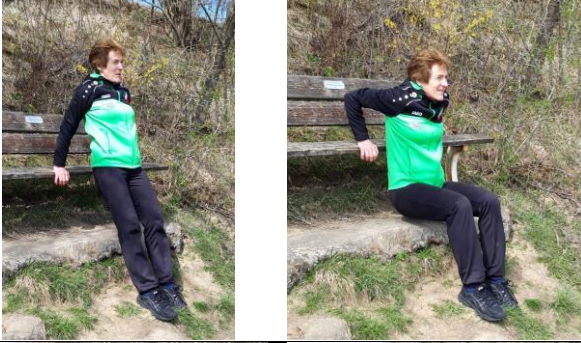



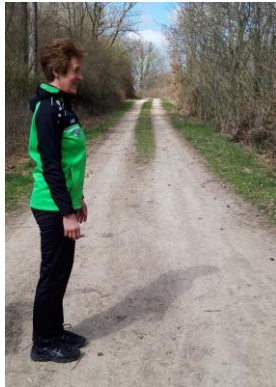





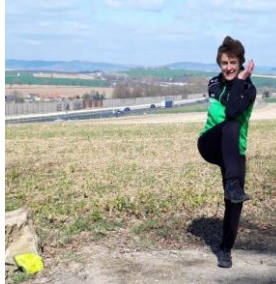





<p><b>Start</b></p>	<p><b>Am Ortsschild Großenroder Straße</b></p>		
<p><b>1.</b></p>			<p><b>Hampelmann 10 – 20 x</b></p>
<p><b>2.</b></p>			<p><b>Kniebeuge 10 – 20 x</b></p>
<p><b>3.</b></p>			<p><b>Dips 5 – 10 x</b></p>
<p><b>4.</b></p>			<p><b>Bergsteiger 10 - 20x jedes Bein anziehen</b></p>
<p><b>5.</b></p>			 <p><b>Einbeinige Kniebeuge 5 – 10 x jedes Bein</b></p>

6.			<p><b>Ausfallschritt nach vorn 5 – 10x jedes Bein</b></p>
7.			<p><b>Einbeinstand Arme nach vorn strecken &gt; angewinkelt zurückziehen</b></p>
8.			<p><b>Liegestütz an Leitplanke 10 – 20 x</b></p>
9.			<p><b>Knie diagonal zum Ellenbogen ziehen jede Seite 5 – 10 x</b></p>
10.			<p><b>Zehenspitzenstand 10 – 20 x hochdrücken, dabei Arme nach oben strecken</b></p>

Nebenbei die Natur genießen, immer schon tief durchatmen und viel Spaß haben ☺