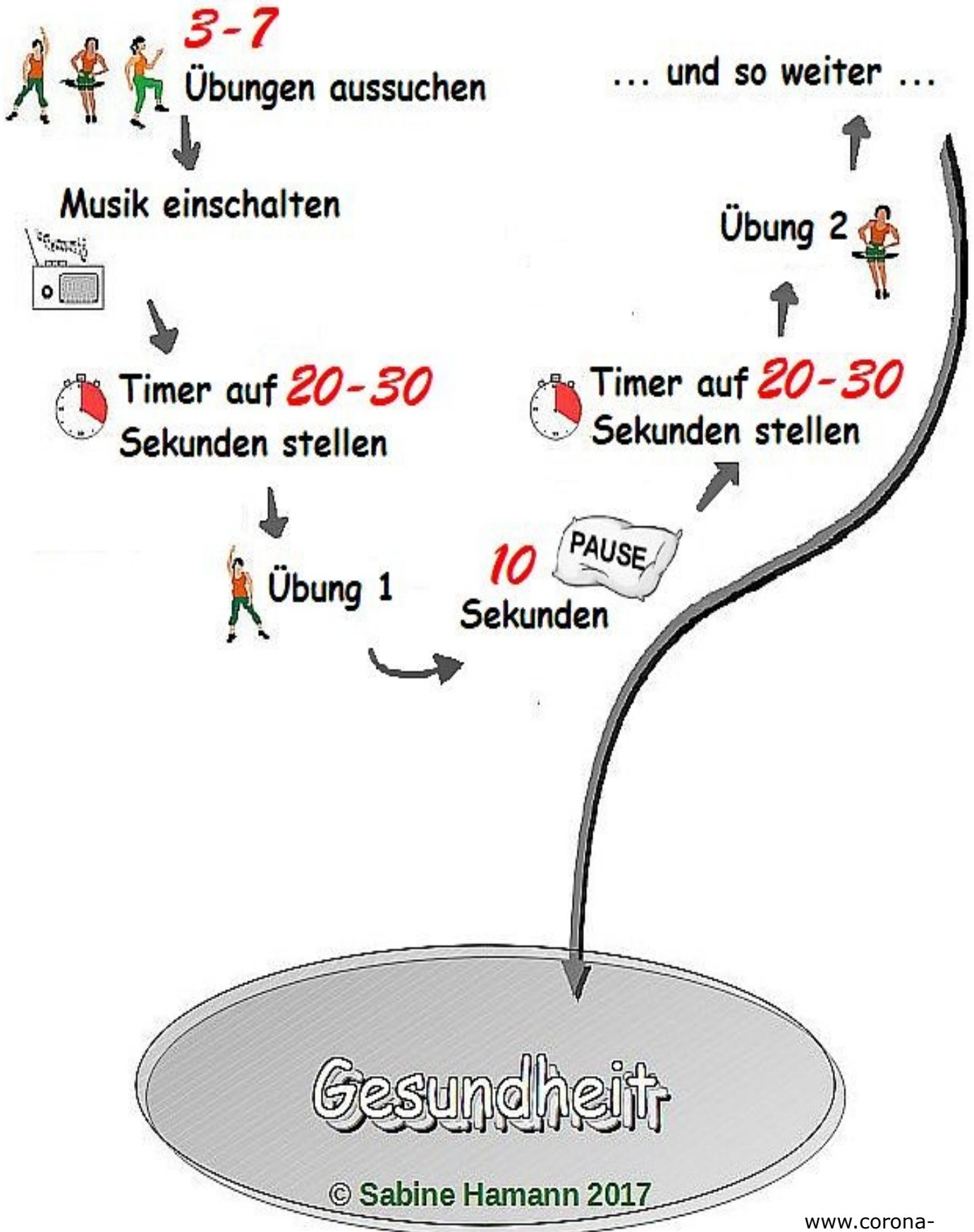


Mein Fitness-Cocktail





**Auf der Stelle
gehen und
die Arme
dabei kräftig
mitbewegen.**

**recken
&
strecken**



**Schultern
kreisen**

**Ausfall-
schritt**



hüpfen



**Freestyle
(einfach Tanzen)**



**Fersen
heben
und
senken**



**Hüft-
kreise**



**Schüttel
Dich**

**Knie
beugen**



**Auf der
Stelle
gehen und
die Knie
anheben**



**2x Arme
umeinander
drehen.
Dann
Fersendip.**



**linkes
Bein
pendeln**



**rechtes
Bein
pendeln**

© **Sabine
Hamann**