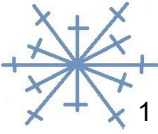





# Ho ho ho, Sport macht froh! Gesund durch die Adventszeit :)


1. ADVENT  1

2

WINKEN  3


LIEGESTÜTZ  4


HAMPELMANN  5

KNIEBEUGE  6

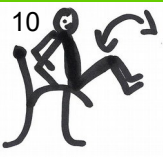
7


LÄCHELN

2. ADVENT  8


STAND-  
WAAGE  9


10

SCHIEBEN-  
WISCHER  10

SCHATTEN-  
BOXEN  11


12

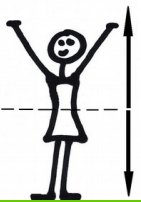
HAMPELFRAU  12

ARM-  
KREISEN  13

14


SCHULTERKREISEN

3. ADVENT  15

BEINKICK  17


16

18

STRECKEN  
& BEUGEN  
BECKEN-  
KREISEN  19


19


LAUFEN

KNIE WIPPEN  21

20

21

4. ADVENT  22

AUSSCHÜTTELN HÄNDE  23

23

24

Heiligabend

ANLEITUNG: 