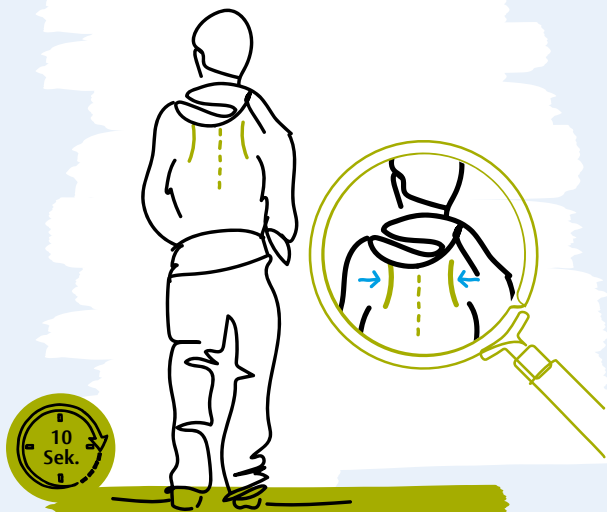
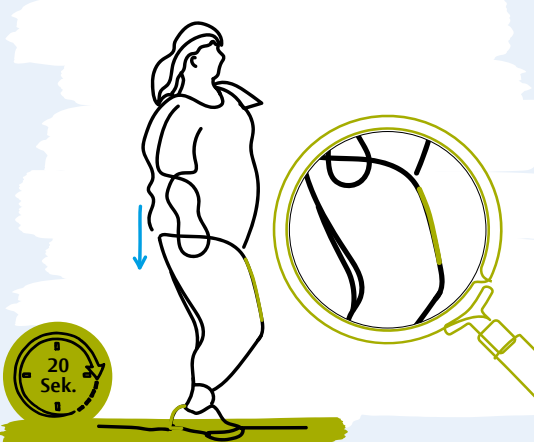


**NUTZEN SIE DIE WARTEZEIT,
DENN JEDE ZUSÄTZLICHE BEWEGUNG TUT GUT.**



Stehen Sie aufrecht.
Ziehen Sie die Schulter-
blätter zusammen.

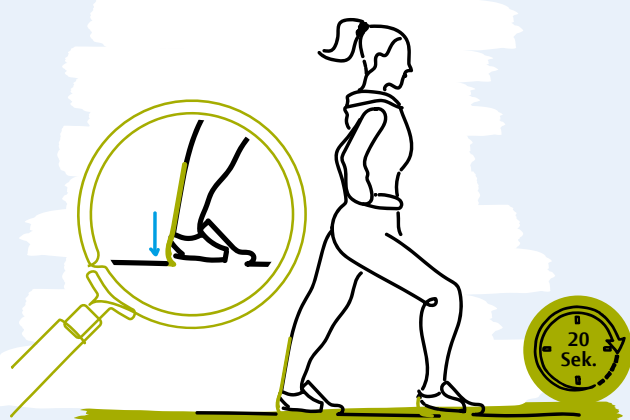


Machen Sie eine leichte
Kniebeuge. Die Fersen bleiben
am Boden.

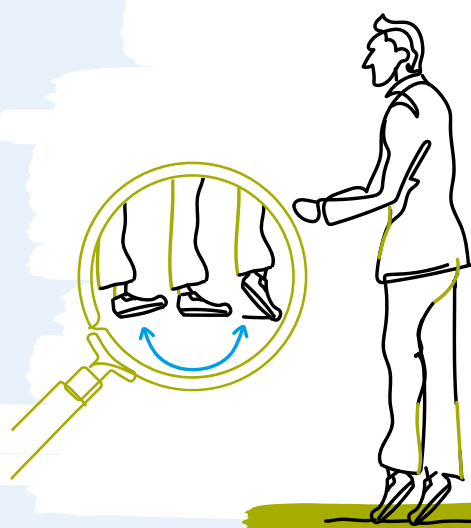


Stellen Sie sich auf ein Bein.
Halten Sie es. Weiter geht's mit
dem anderen Bein.

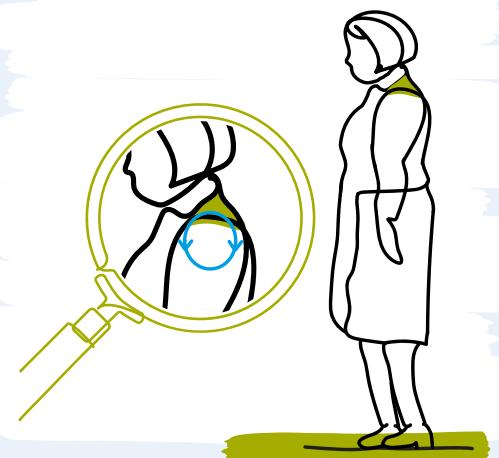
**MÜNSTER,
BEWEG DICH!**
STARTEN STATT WARTEN



Stellen Sie sich in
Schrittstellung. Beugen Sie
das vordere und strecken Sie
das hintere Bein. Die
Fersen sind am Boden.



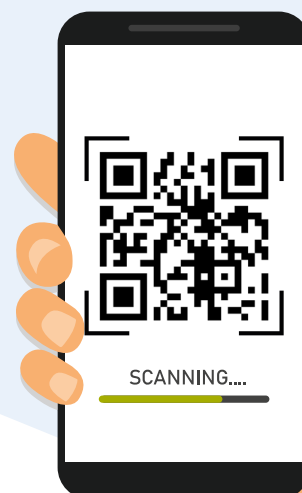
Stellen Sie sich auf
Zehenspitzen und rollen Sie
über die Ferse zurück
bis die Zehen
sich vom Boden heben.



Kreisen Sie die
Schultern abwechselnd
nach vorne und
nach hinten.

**LUST
AUF MEHR?**

Hier geht es
zu Bewegungs-
angeboten.



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON: