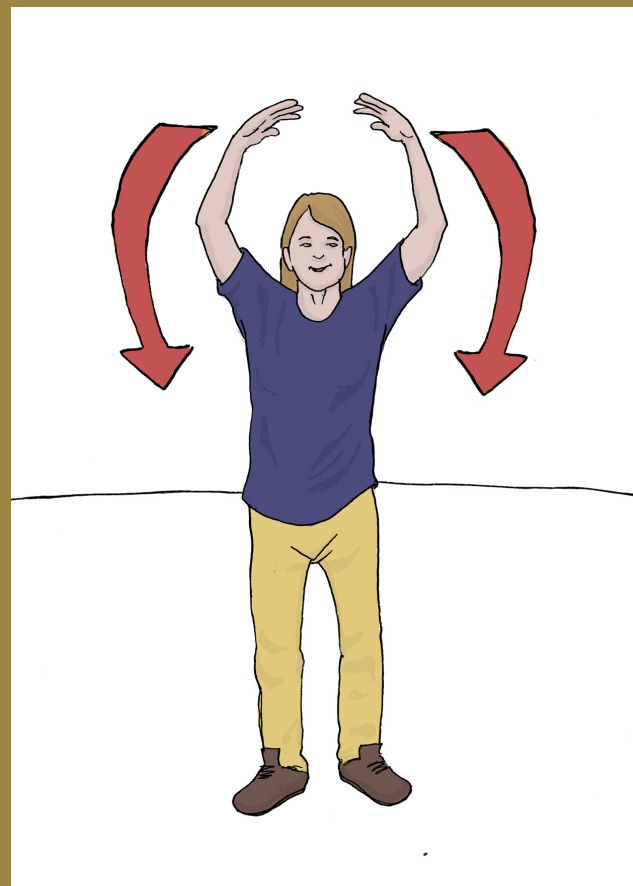
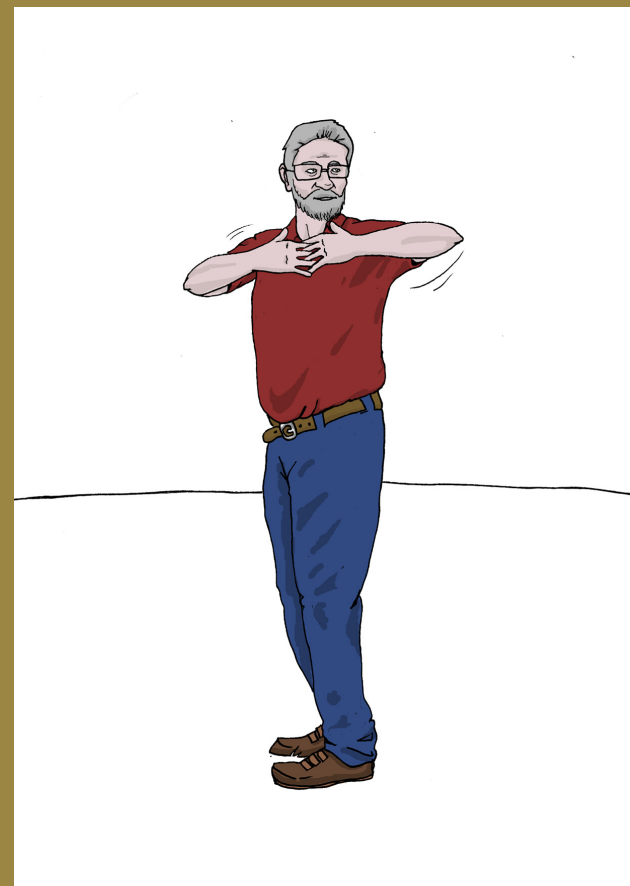


Einfach mal diese Übungen machen.

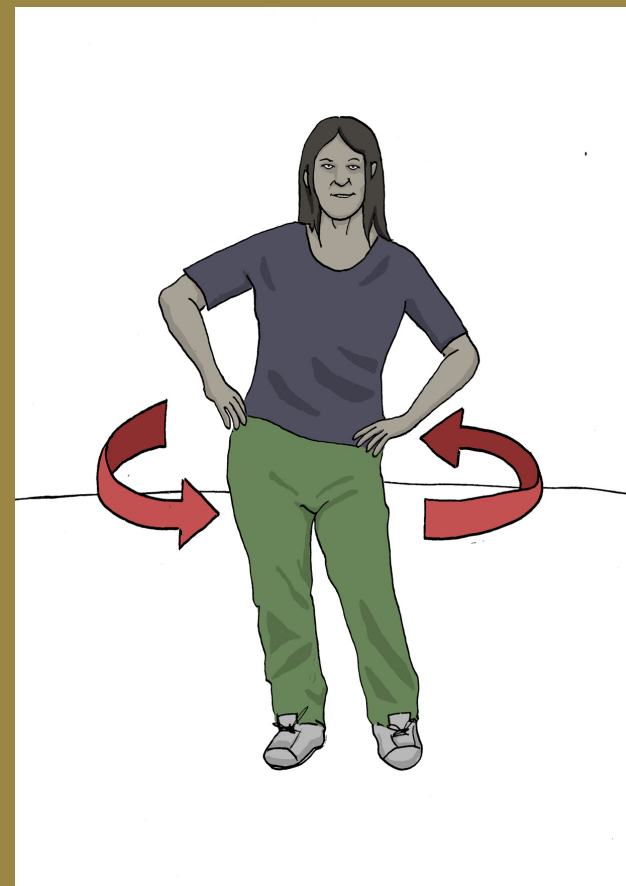
Bring Bewegung in Deinen Alltag.



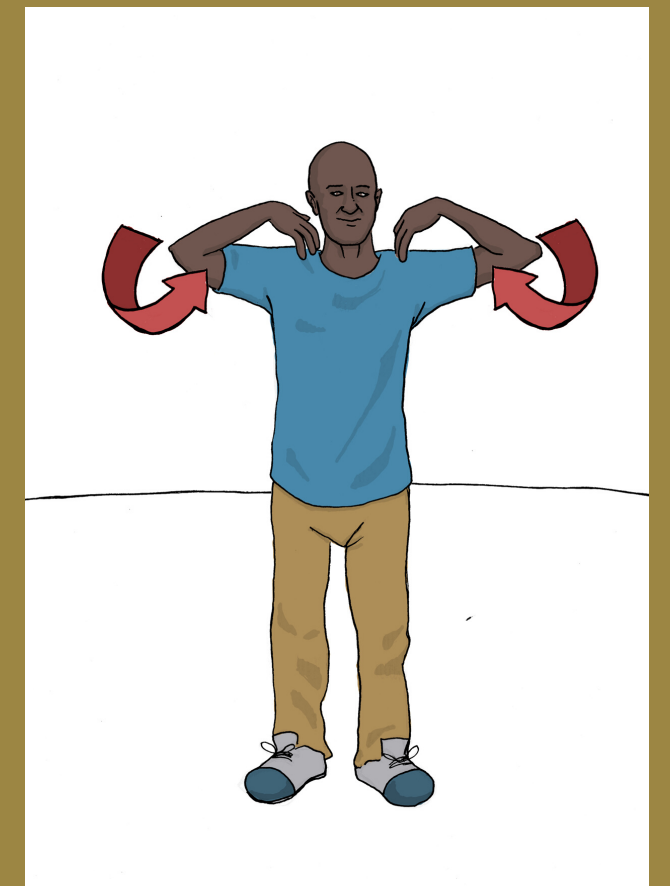
Armheben



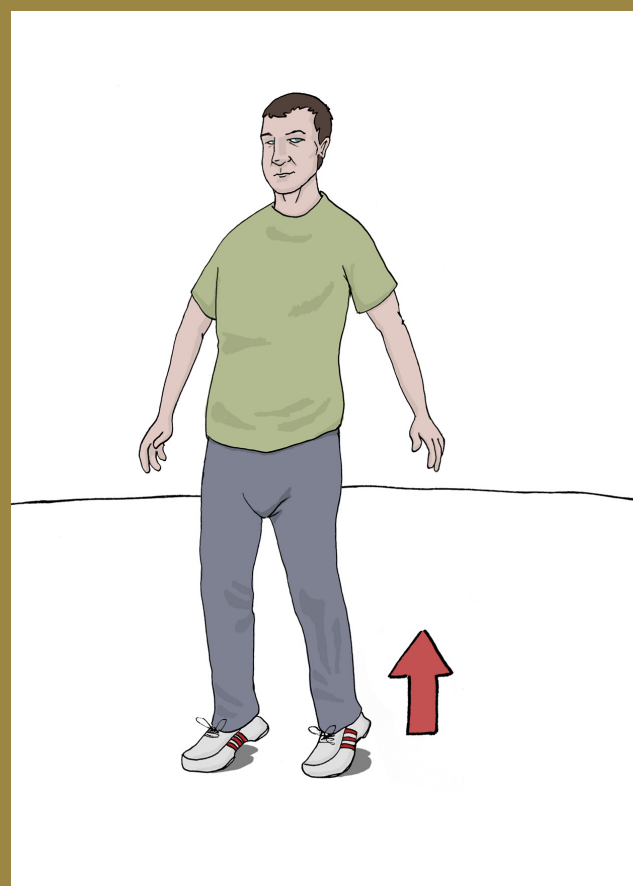
Schulterdrehen



Hüftkreisen



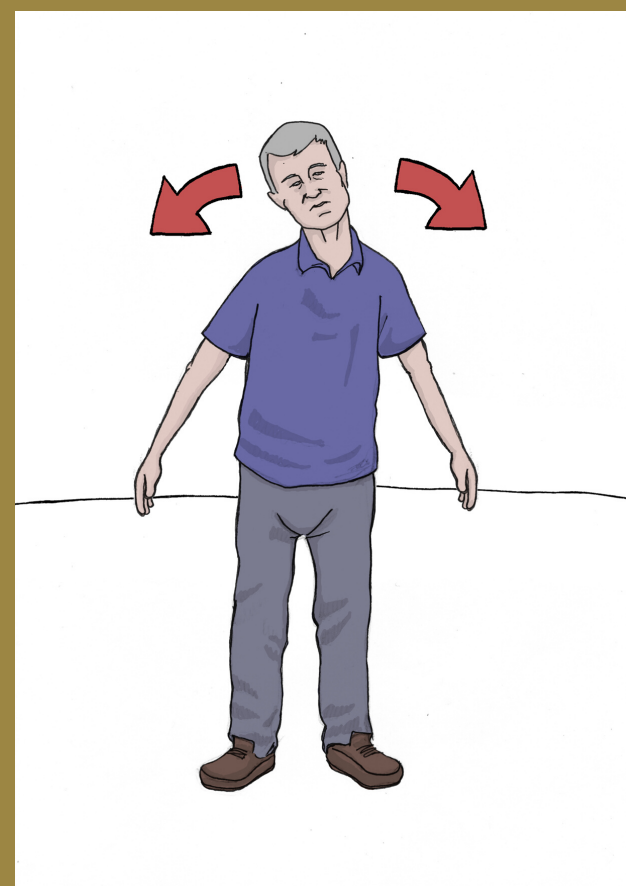
Armkreisen



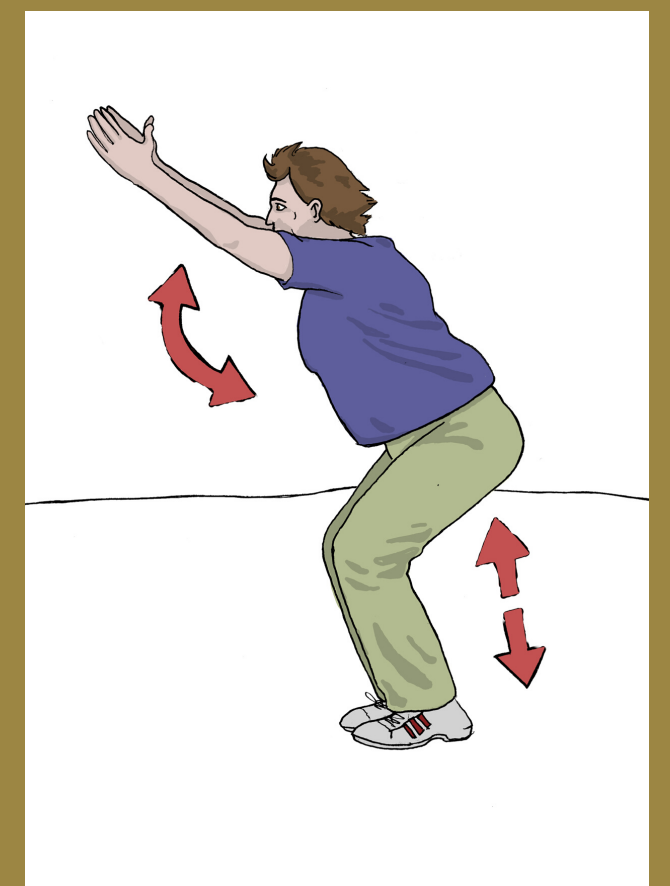
Fersenheben



Seitdehnen



Kopfnneigen



Kniebeugen



STADTBEWEGUNG

gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



STÄDTBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden



QUARTIERSMANAGEMENT
AM MEHRINGPLATZ



be **min** Berlin

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen

Bezirksamt
Friedrichshain-Kreuzberg