



Neues aus dem Quartiersprojekt



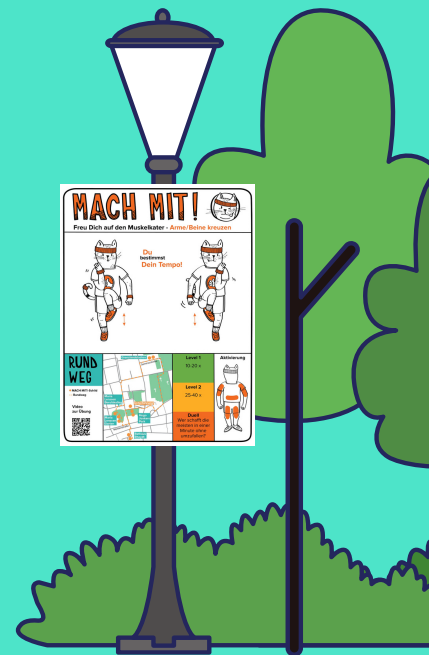
Bewegung am Abteiberg? Das geht mit dem neuen Muskelkater Rundweg!

MACH MIT !

kostenfrei & draußen

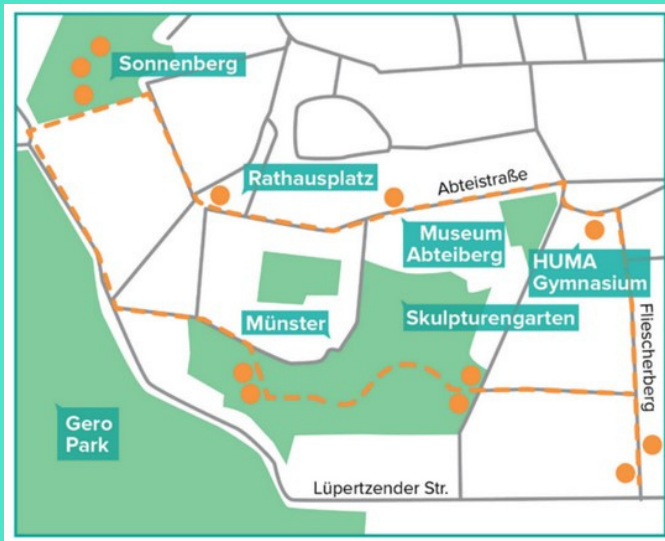


Mehr Info's



Deine Karte für mehr Bewegung!

- MACH MIT!-Schild
- Rundweg



- Wandliegestützen
- umgekehrte Liegestützen
- Baumsitzen
- Arm/Bein kreuzen
- Hampelmänner
- Armkreisen
- Ausfallschritte
- Kniebeugen
- Wechselsprünge
- Wadendehnung/kräftigung
- Treppensprint



MACH MIT!

