



Wir halten euch fit mit Main-Fitness



Schwingt eure Arme



Kreist eure Schultern



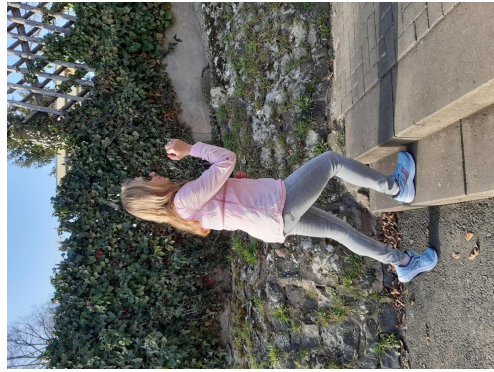
Streckt euren Rücken



Beugt u. streckt eure Arme (Spannung halten)

Das Main-Fitness-Team:

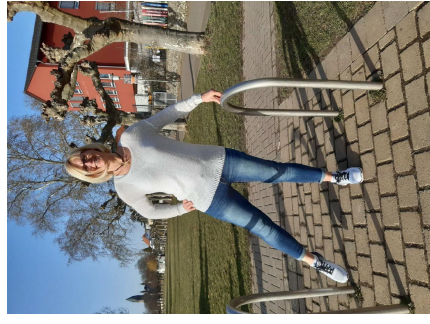
Anja, Simone
Verena
Anja
Alexandra
Ruth und
Edith



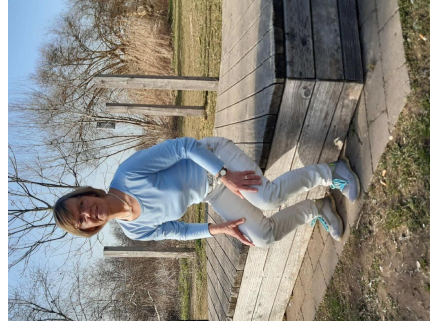
Trepp auf - Trepp ab



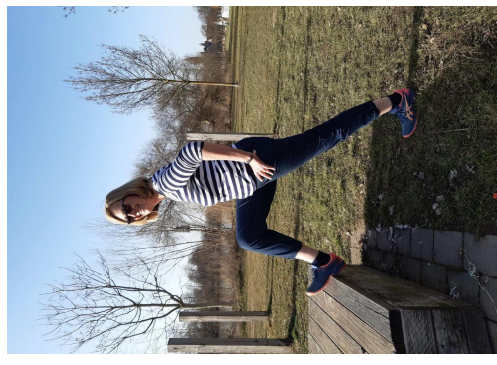
Hebt im Wechsel ein Bein an



Führt das Bein zur Seite



Hinsetzen - Aufstehen



Dehnen u. Aufrichten

