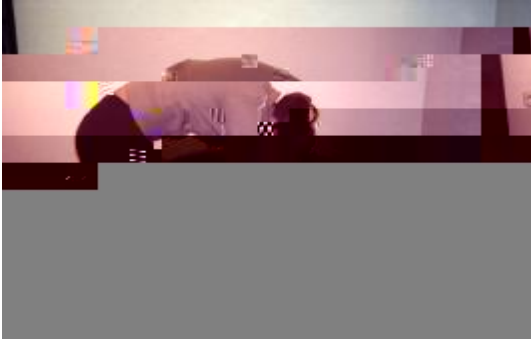


Beweglichkeit/Dehnfähigkeit. Mit zunehmendem Alter und oft schon mit 40 beginnend. (n) Tj0.e176 Tc (c3uF6Tc (r) TTj0.10176 Tc (n) Tj-0.13824 Te) Tj0.0508



B1a Rumpf und Kopf „beugen“, dabei ausatmen.

Position: Arme in Schulterbreite senkrecht unter den Schultern

ausgehen, dass er sich auf gutem Niveau befindet.

gesundheitsorientierten Einrichtung ist von diesem Niveau ab besonders hilfreich.

Teil 3. Zum S gels Tf00 Tc (por) Tj-0.07632 Tc (t) Tj0.05088 Tc () Tj0 Tc (g) Tj0.10176 Tc (e) Tj0 Tc (hör) Tj-0.

Wurst, Käse, Backwaren, Fertiggerichten)t a tF-12.72.37824 Tc (a) Tj20 Tc 632 Tc ()) T-0.10176 Tc (a) Tj/F1 13.8