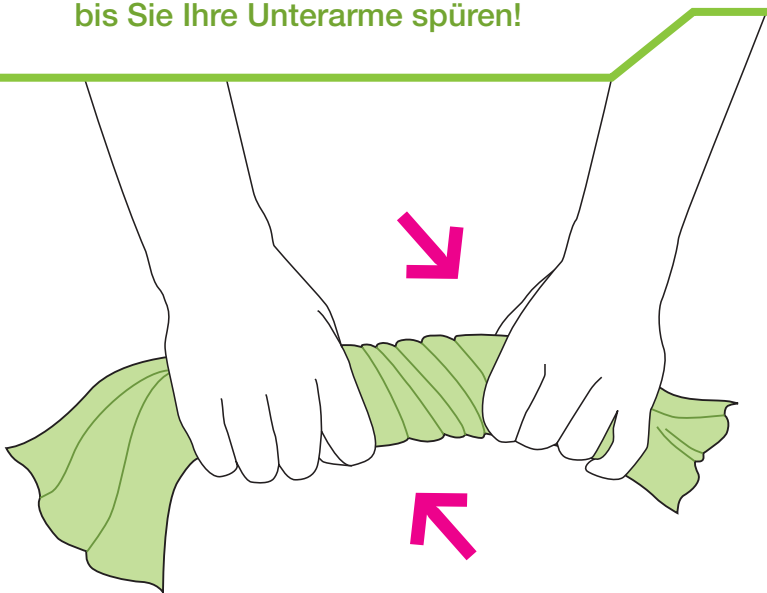


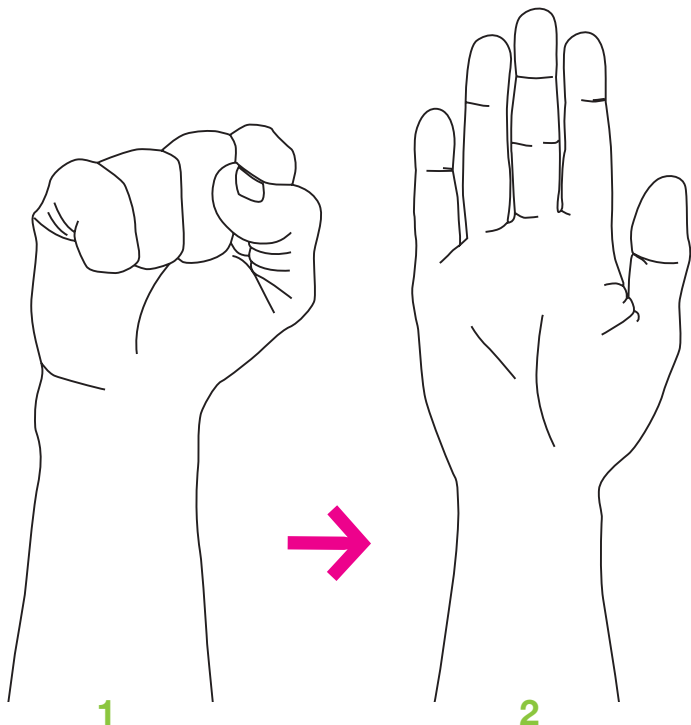
Im Handumdrehen

- Nehmen Sie das Tuch in beide Hände.
- Rollen Sie es ein und wringen Sie es aus – mal in die eine Richtung, mal in die andere Richtung.
- Wiederholen Sie dies so oft, bis Sie Ihre Unterarme spüren!



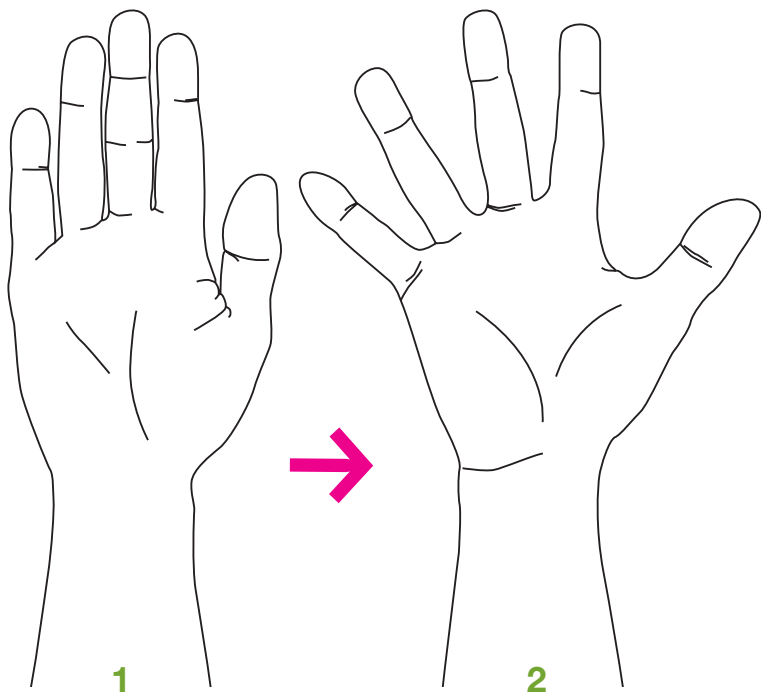
Alles im Griff

- Hand zu einer Faust formen und die Finger ausstrecken, dies im Wechsel für beide Hände.



Alles im Griff

- Die gestreckten Finger auseinander spreizen und wieder zurück.
- Für beide Hände mehrmals wiederholen.



Alles im Griff

- Kreisen Sie mit dem Daumen um die Fingerkuppen der restlichen Finger – gerne auch mit beiden Händen gleichzeitig.

