Mein Name:

MEINE QUARANTÄNE-AKTIVITÄTEN

ÜBUNGEN	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tage 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Summe
Hampelmann															
Schulterklopfen															
Klopapier-Karussell															
Kniebeuge															
Situps															
Fersensitz															