

Fit mit NINA

9 wirksame Übungen für den Büro-Alltag

1. Gardeschritt



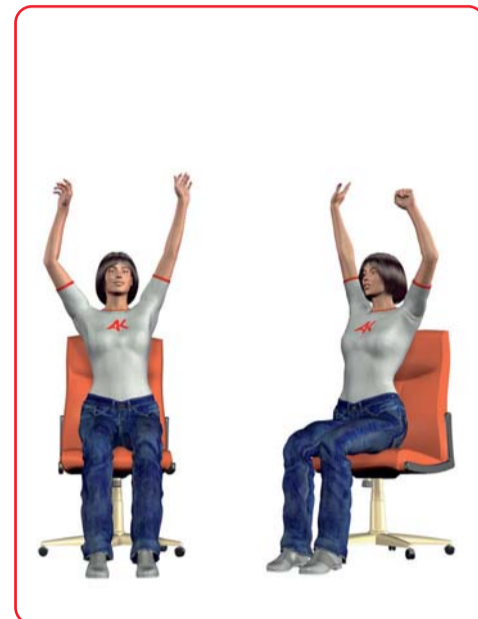
2. Hula-Hoop



3. Windrad



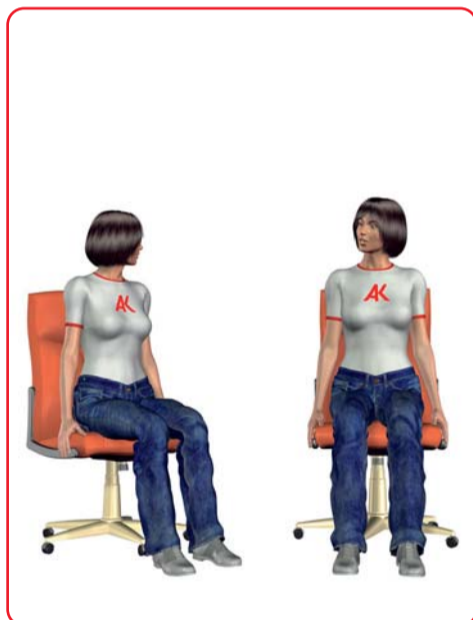
4. Äpfel pflücken



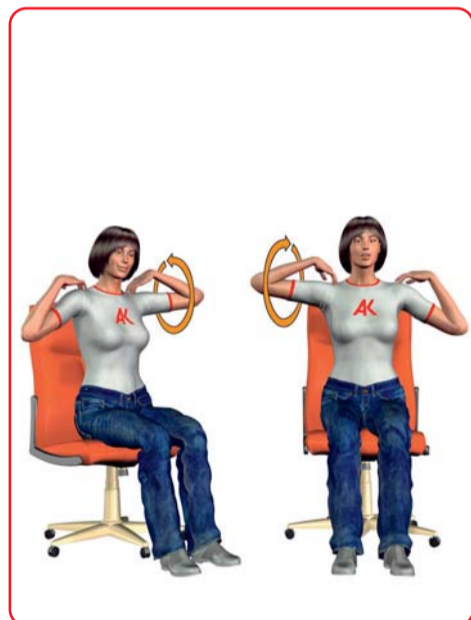
5. Flamenco



6. Weitblick



7. Flügel entfalten



8. Schwanenhals



9. Neugierig



Übrigens: „NINA“ gibt es auch als Bildschirmschoner – einfach downloaden unter www.arbeiterkammer.com