

# Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



Sanft lächeln –  
den neuen Tag begrüßen



Aufrecht sitzen –  
Wirbelsäule wahrnehmen



Arme weit öffnen –  
Platz fürs Leben schaffen



Dankbar sein –  
Heute beginnt jetzt

Montags 08:00 Uhr –  
Bewegung & Herz  
KW 41 / 2025 / #008

