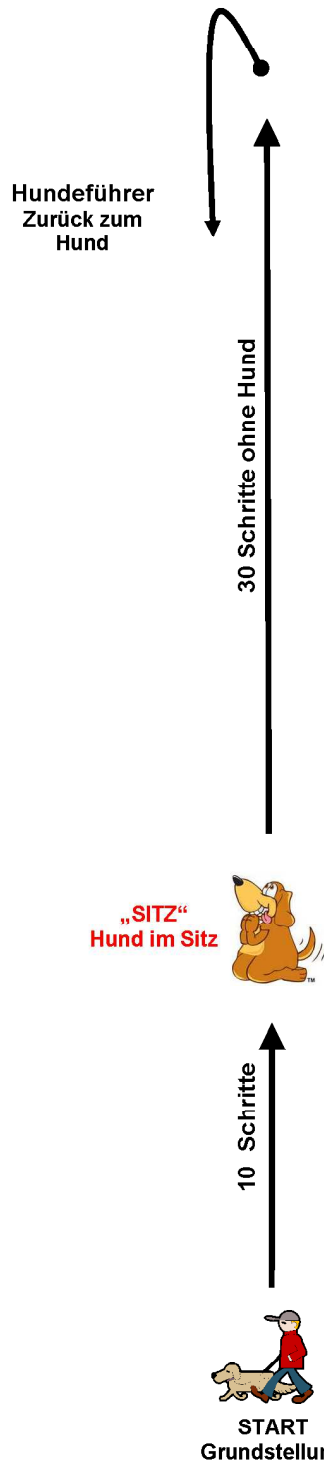


### 3.0 Haltungswechsel aus der Bewegung

#### 3.1 Sitzübung



#### 3.2 Platzübung

