



MERRY  
CHRISTMAS

## Wadenpumpe:

3 x 20 Wiederholungen

Stelle dich gerade hin.  
Komme auf die Zehenspitzen  
hoch, senke die Fersen  
langsam wieder Richtung  
Boden. Kurz bevor du den  
Boden berührst drückst du  
dich wieder hoch auf die  
Zehenspitzen.

