

# #SCHON GESEHEN?!

**JA? NICKE MIT DEM KOPF!**

**NEIN? SCHÜTTLE DEN KOPF!**

**VIELLEICHT? ZUCKE MIT DEN SCHULTERN!**

Das war schon  
die erste Übung!  
Deine Nackenmuskulatur  
sagt DANKE!

Für weitere "Fit-Tipps& Clips"  
jetzt scannen!

