

Alltags-Materialempfehlung für ÜL

Alltagsgegenstände	Kann folgendes Material ersetzen
Wasserflaschen gefüllt mit Wasser, Wand, Kies, getr. Hülsenfrüchten	Kleinhanteln
1 - 3 Feinstrumpfhosen geflochten	Thera- Elastiband
Bambusgartenstäbe /evtl. kurze Besenstiele	Stäbe
Mikrofasertücher	Slider
2 Einmachgummis verschlungen/Hosenbundgummis	Rubberband
Actimelflaschen (sorry für die Schleichwerbung) mit Sand gefüllt	Brazils
Duschtuch zusammengelegt	Balance Pad
Luftballons	
Handtuch	