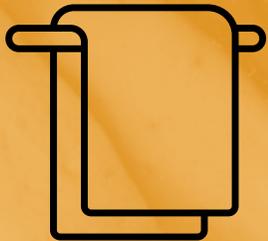


Übe auch  
zu Hause!



Damit es dir in der Umkleide leichter fällt:

- Übe das An- & Ausziehen ohne Hilfe.
- Übe auch das Abtrocknen nach dem Duschen.

Übe auch  
zu Hause!



Mach dein Gesicht richtig nass!  
Versuche die Augen dabei offen zu  
lassen.

Übe auch  
zu Hause!



Puste kräftig in eine Schüssel mit  
Wasser.

Du kannst auch einen kleinen TT-Ball  
durchs Wasser pusten.

(Das geht übrigens prima in der  
Badewanne!)