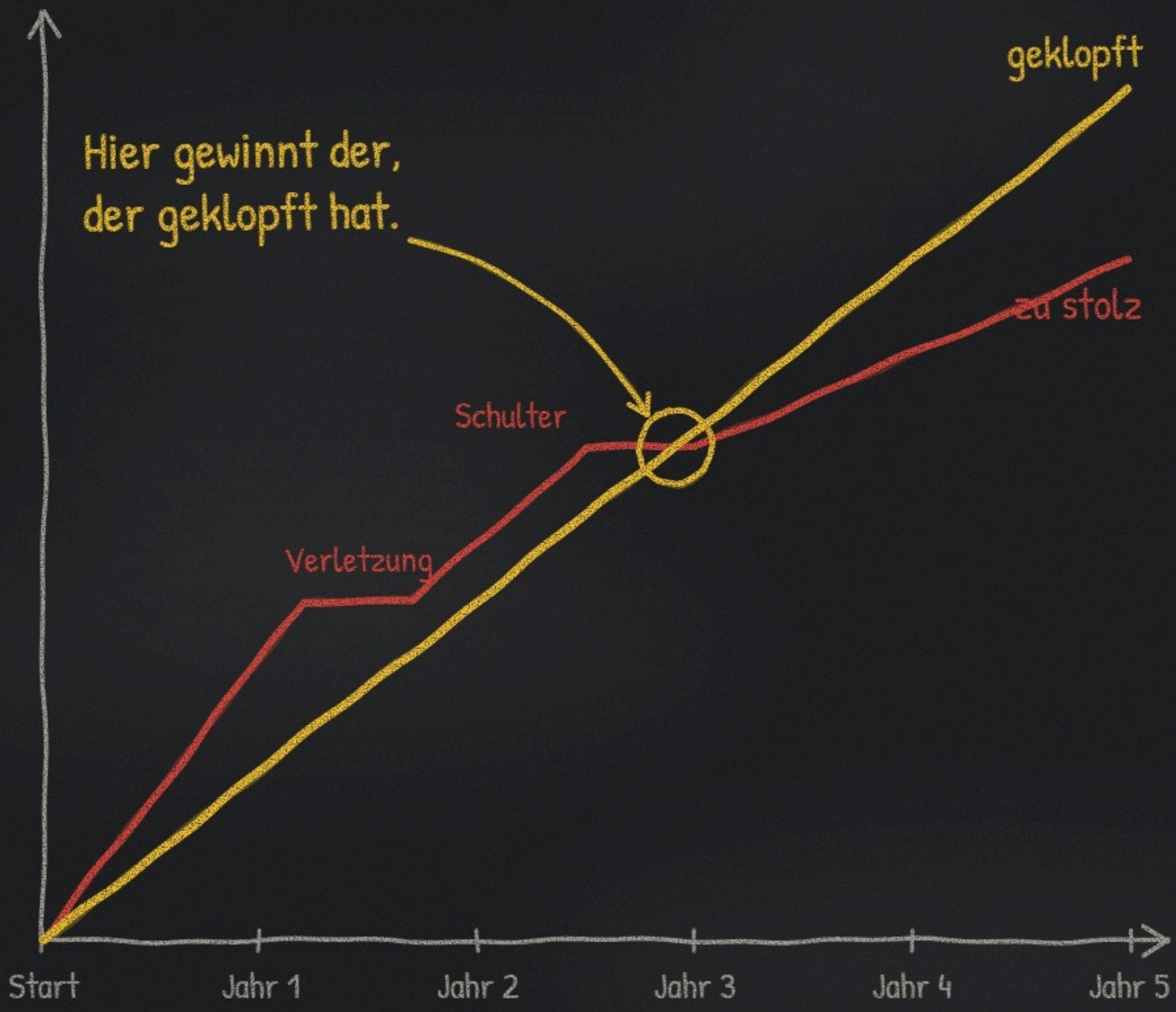
Der Stolzeste auf der Matte trainiert am kürzesten.

((TAP. TAP.))

wischen →

KLOPF FRÜH

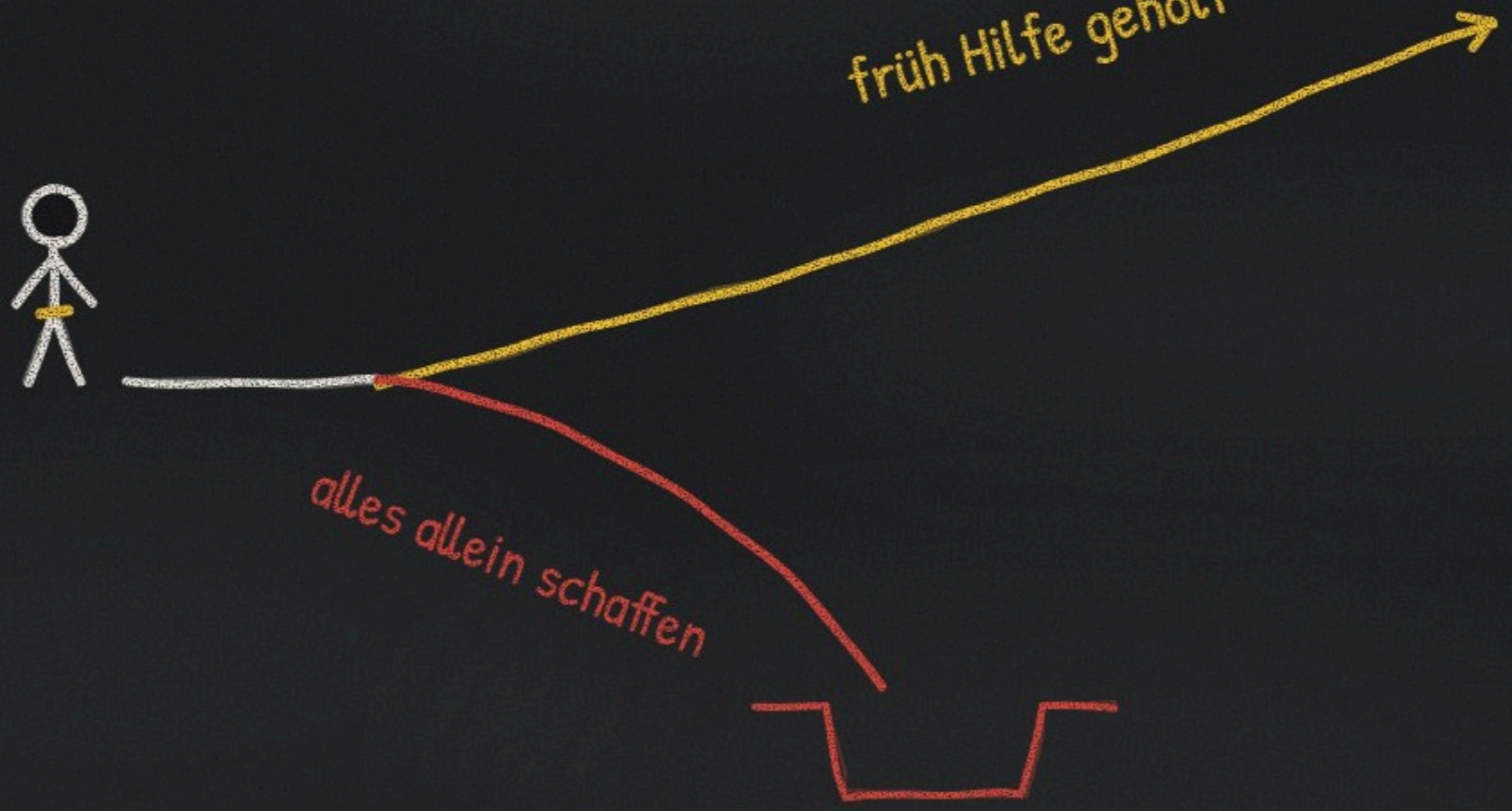
Trainingsstunden über 5 Jahre (schematisch)



KLOPF FRÜH. KOMM WIEDER.

IM LEBEN HEISST ABKLOPFEN:

UM HILFE BITTEN.



Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr)

Trainer, kein Therapeut. Mehr Nummern auf der OMPAIN-Website.

KLOPF FRÜH. KOMM WIEDER. DAS IST DIE GANZE TECHNIK.