

Wie fit bist du?

Name: _____



Harter Hund

1. Suche dir eine Basis, an der du deine Sachen ablegst (diesen Zettel, einen Stift, Wasserflasche, ggf. Musikbox)
2. Suche dir nun 6 verschiedene Orte, an denen du die 6 Fitness-Übungen machst. Sie sollten ca. 10-20 Meter von deiner Basis entfernt sein.
3. Lege dir eine Jogging-Strecke fest (ca. 200 bis 300 Meter).
4. Starte mit dem Fitness-Programm. In den Sternen steht die Anzahl der Wiederholungen. Du kannst die Übungen in der Reihenfolge machen, wie du Lust hast. Komme jedes Mal zur Basis zurück, wenn du eine Aufgabe erledigt und male den entsprechenden Stern an.

Sprawls



Liegestütze



Kniebeuge



Crunches



Strecksprung



Hampelmann



Joggen



Wie fit bist du?



Gestiefler
Muskelkater

Name: _____

1. Suche dir eine Basis, an der du deine Sachen ablegst (diesen Zettel, einen Stift, Wasserflasche, ggf. Musikbox)
2. Suche dir nun 6 verschiedene Orte, an denen du die 6 Fitness-Übungen machst. Sie sollten ca. 10-20 Meter von deiner Basis entfernt sein.
3. Lege dir eine Jogging-Strecke fest (ca. 200 bis 300 Meter).
4. Starte mit dem Fitness-Programm. In den Sternen steht die Anzahl der Wiederholungen. Du kannst die Übungen in der Reihenfolge machen, wie du Lust hast. Komme jedes Mal zur Basis zurück, wenn du eine Aufgabe erledigt und male den entsprechenden Stern an.

Sprawls



Liegestütze



Kniebeuge



Crunches



Strecksprung



Hampelmann



Joggen



Wie fit bist du?



Explodierende
Turboschnecke

Name: _____

1. Suche dir eine Basis, an der du deine Sachen ablegst (diesen Zettel, einen Stift, Wasserflasche, ggf. Musikbox)
2. Suche dir nun 6 verschiedene Orte, an denen du die 6 Fitness-Übungen machst. Sie sollten ca. 10-20 Meter von deiner Basis entfernt sein.
3. Lege dir eine Jogging-Strecke fest (ca. 200 bis 300 Meter).
4. Starte mit dem Fitness-Programm. In den Sternen steht die Anzahl der Wiederholungen. Du kannst die Übungen in der Reihenfolge machen, wie du Lust hast. Komme jedes Mal zur Basis zurück, wenn du eine Aufgabe erledigt und male den entsprechenden Stern an.

Sprawls



Liegestütze



Kniebeuge



Crunches



Strecksprung



Hampelmann



Joggen

