

Tannenbaum Workout

5 Hampelmänner

5 Kniebeugen

5 Liegestütz

5 Situps

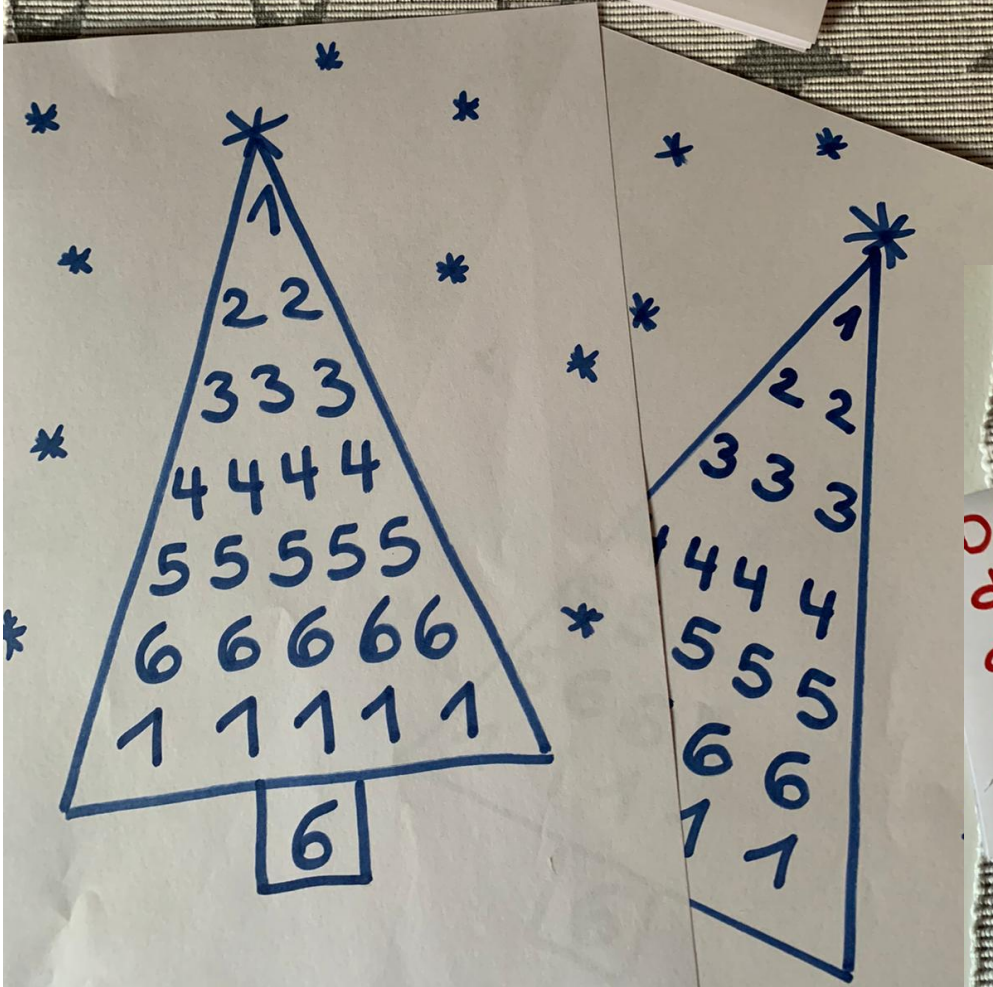
5 Streckübun

30 sec. auf ei
Bein hüpfen

DU BRAUCHST

Whiteboardmarker

Zeichnet euch
diese Vorlage
2+ ab.



Die gewürfelte Zahl
darf nach erledigen
der Aufgabe
durch gestrichen
werden.



- 5 Hampelmänner
- 5 Kniebeugen
- 5 Liegestütz
- 5 Situps
- 5 Strecksprünge
- 30 sec. auf ein Bein hüpfen