

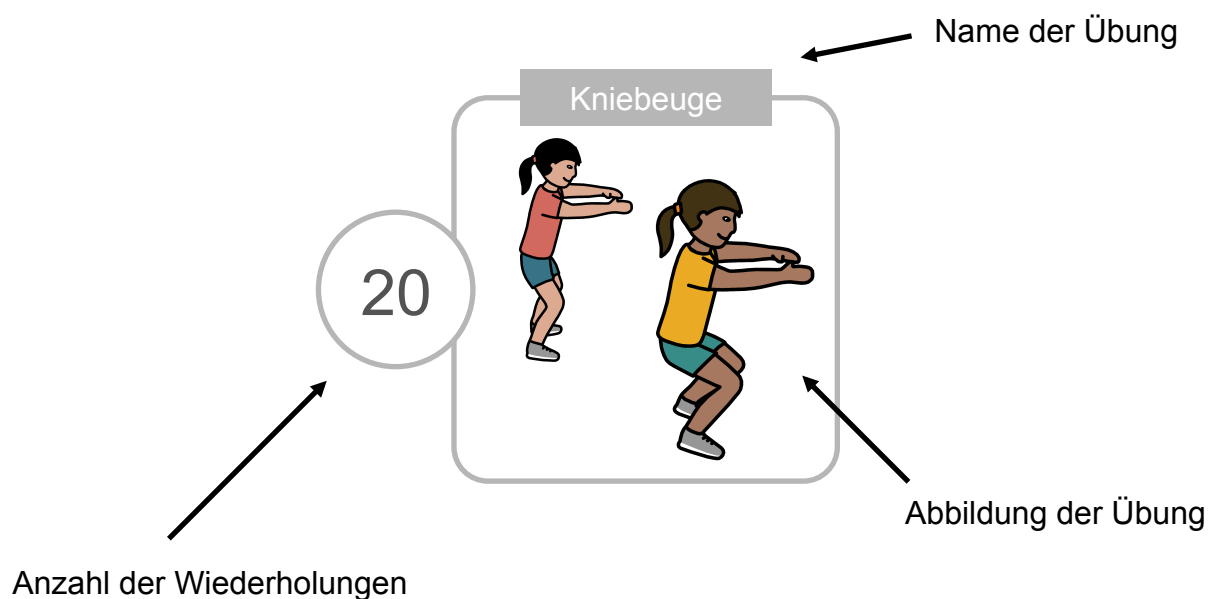
# MINI WORKOUT

## FÜR ZUHAUSE

Dieses Mini-Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen. Es werden keine Geräte und nur wenig Platz benötigt. Es eignet sich beispielsweise in kleinen Lernpausen oder nach einer intensiveren Lernphase. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

Wie funktioniert das Mini-Workout?

Das Workout hat insgesamt 7 verschiedene Übungen. Es kann so durchgeführt werden, dass alle Übungen 30 - 45 Sekunden durchgeführt werden oder jede Übung eine gewisse Anzahl an Wiederholungen durchgeführt wird:



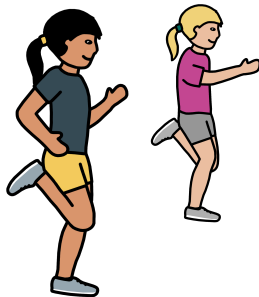
# MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



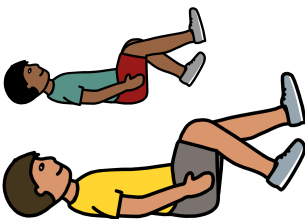
Anfersen



Kniehebelauf



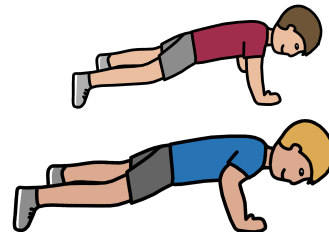
Radfahren



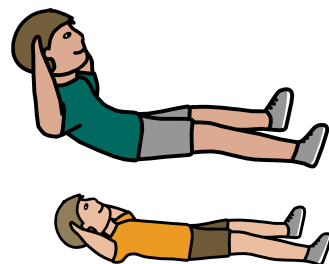
Kniebeuge



Liegestütze

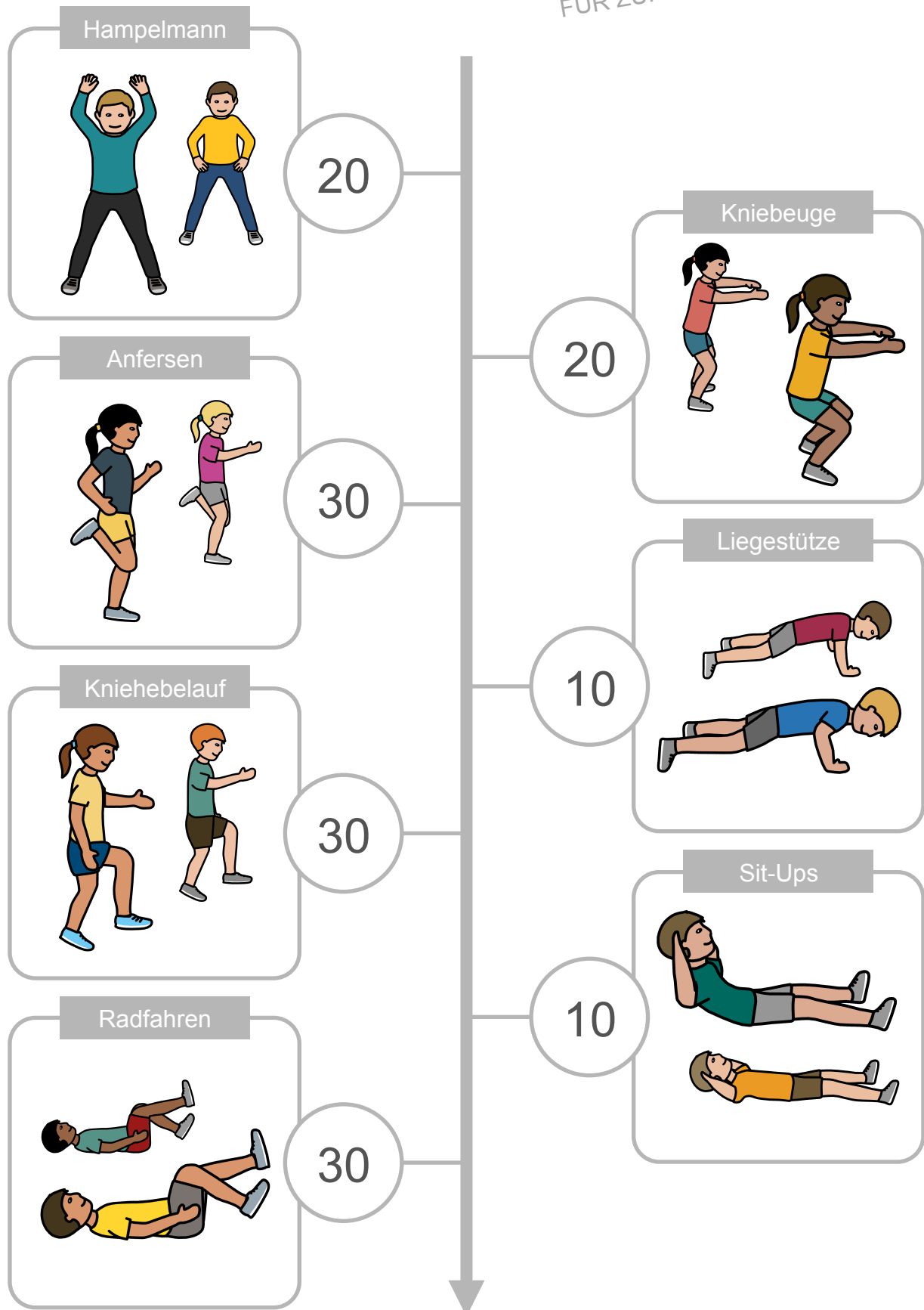


Sit-Ups



# MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE



# MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Wie viel hast du geschafft?  
Konntest Du Dich verbessern?

	Anzahl der Übungen eintragen						
Übung/ Datum	Hampel mann	Anfersen	Knie hebelauf	Radfahren in Rückenlage	Kniebeuge	Liegestütz	Sit ups

Denke auch an Deine Runden um den Häuserblock!  
Wie viel Runden schaffst Du inzwischen?!

