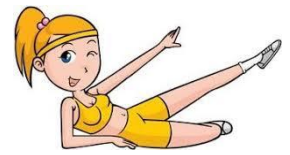


Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!



TURNE DEINEN NAMEN BZW. DIE WÖRTER,
DIE DU VON DEINER SCHULE ERHÄLTST.



A	10 Hampelmänner	N	30 Sek. Planks (Unterarmstütz)
B	10 Kniebeugen	O	30 Sek. Skippings (Kniehebelauf)
C	10 Strecksprünge	P	30 Sek. Schattenboxen
D	10 Situps (Bauchmuskeln)	Q	30 Sek. Wandsitzen (in 90° Hocke)
E	30 Sek. Planks (Unterarmstütz)	R	5x tief ein- und ausatmen
F	30 Sek. Skippings (Kniehebelauf)	S	10 Hampelmänner
G	30 Sek. Schattenboxen	T	10 Kniebeugen
H	30 Sek. Wandsitzen (in 90° Hocke)	U	10 Strecksprünge
I	5x tief ein- und ausatmen	V	10 Situps (Bauchmuskeln)
J	10 Hampelmänner	W	30 Sek. Planks (Unterarmstütz)
K	10 Kniebeugen	X	30 Sek. Skippings (Kniehebelauf)
L	10 Strecksprünge	Y	30 Sek. Schattenboxen
M	10 Situps (Bauchmuskeln)	Z	30 Sek. Wandsitzen (in 90° Hocke)