

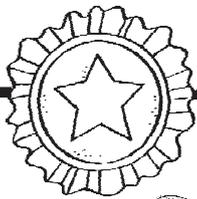
# Mein bewegter Wochenplan

## Miniübungen für zu Hause

Für jede Übung, die du vollständig erledigt hast, gibt es einen Orden.

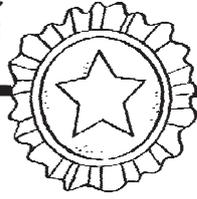
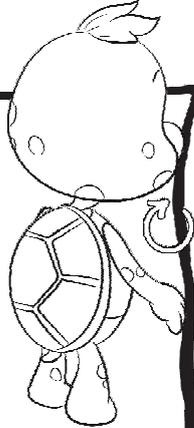
### Montag

Laufe 10 Minuten lang auf deinen Fersen umher.



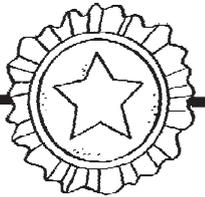
### Dienstag

Kreise deine Schultern je zehnmal nach vorne und hinten!



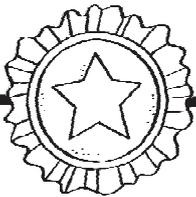
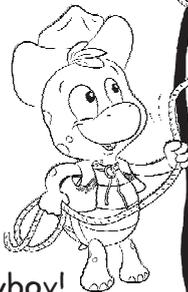
### Mittwoch

Watschle 10 Minuten durch die Gegend!



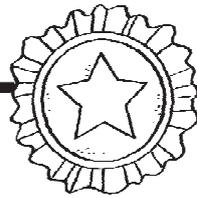
### Donnerstag

Schwinge 10 Minuten das Lasso wie ein Cowboy!



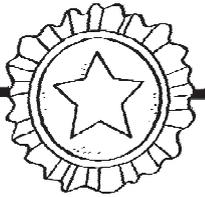
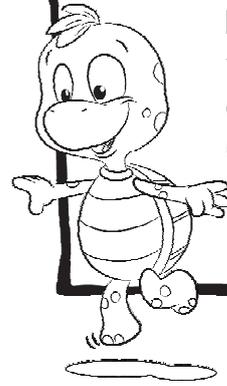
Laufe mehrmals täglich auf Zehenspitzen umher!

### Freitag



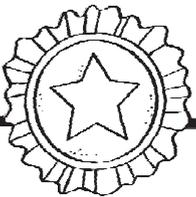
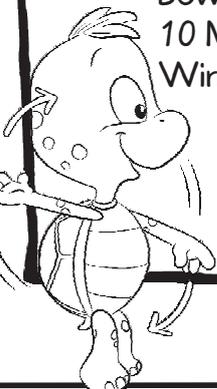
### Samstag

Hüpfe mehrmals täglich eine Weile auf einem Bein umher!



### Sonntag

Bewege deine Arme 10 Minuten lang wie Windmühlenflügel!



Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?

