

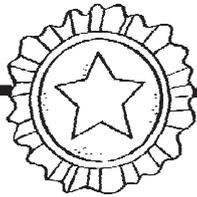
Mein bewegter Wochenplan

Miniübungen für zu Hause

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

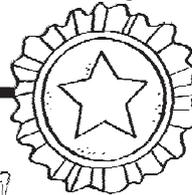
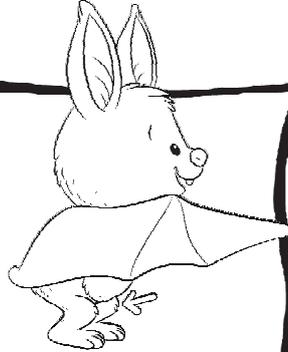
Montag

Führe mindestens fünfzehnmal deinen Fuß zu deiner Nase!



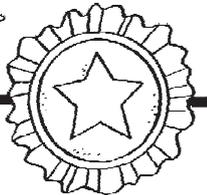
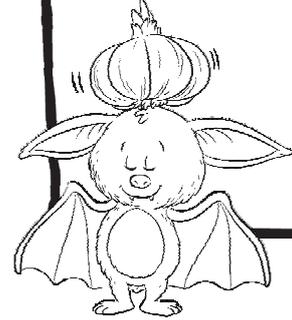
Dienstag

Mache 15 Kniebeugen!



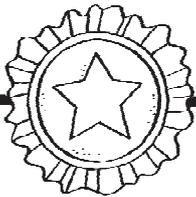
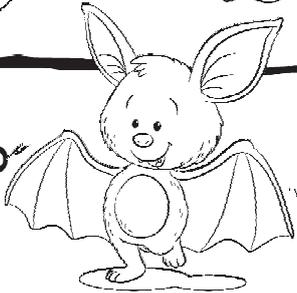
Mittwoch

Balanciere möglichst lange etwas auf deinem Kopf!



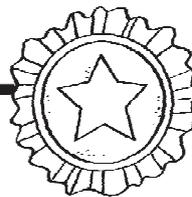
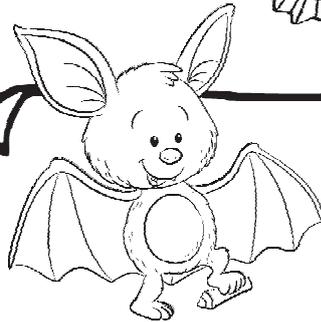
Donnerstag

Balanciere heute so oft es geht!



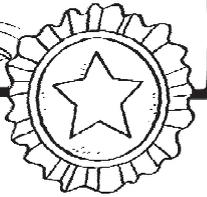
Freitag

Hebe Unterschiedliches mit deinen Füßen auf!



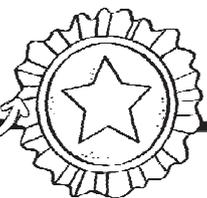
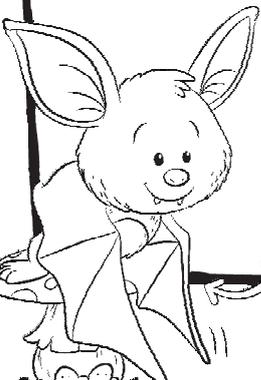
Samstag

Schüttele mehrmals täglich deinen ganzen Körper aus!



Sonntag

Pendle deine Arme!



Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?

