

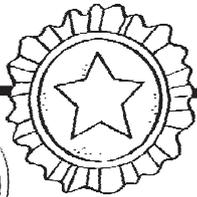
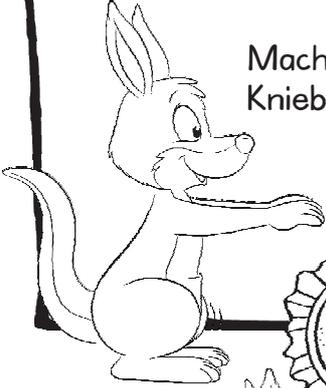
Mein bewegter Wochenplan

Miniübungen für zu Hause

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

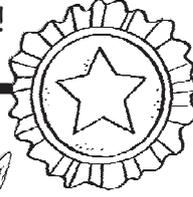
Montag

Mache 10 Kniebeugen!



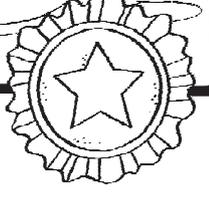
Dienstag

Jogge 10 Minuten auf der Stelle!



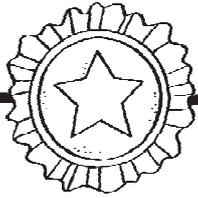
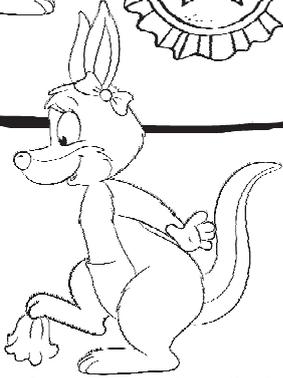
Mittwoch

Führe zehnmal deinen Fuß zur Nase!



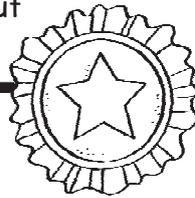
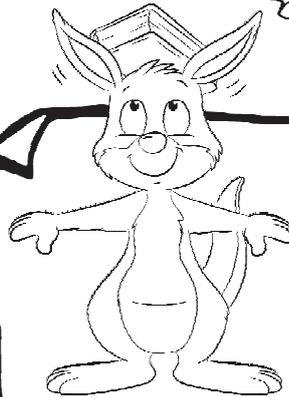
Donnerstag

Greife unterschiedliche Gegenstände mit dem Fuß!



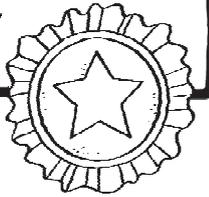
Freitag

Balanciere möglichst lange etwas auf deinem Kopf!



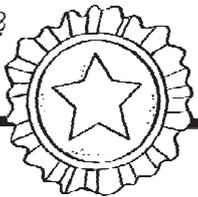
Samstag

Führe einen Luftboxkampf durch!



Sonntag

Fliege mehrmals am Tag wie ein Flugzeug umher!



Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?

