
































Jeden Tag ein kleines Workout

10 x Hampelmann 	15 min Ballspielen 	10 Kniebeugen 	 10 min	2 min auf der Stelle joggen 
10 x Liegestütz 	10x Hohe Sprünge 	10 x 	15 Sit ups 	 10 min Seilsprünge
15 Kniebeugen 	10 min Seilsprünge 	10 x Liegestütz 	10 x Hampelmann 	15 min Ballspielen 
 15 min Ballspielen	2 min auf der Stelle joggen 	 15 Sit ups	10 x 	 10 min
15 Sit ups 	15 min Ballspielen 	 10 min Seilsprünge	10 x Liegestütz 	20 x Hampelmann 
10 min Seilsprünge 	20 Kniebeugen 	 10 min	10x Hohe Sprünge 	15 Sit ups 
	<h2>Geschafft!</h2>			