

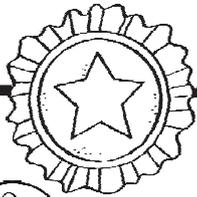
Mein bewegter Wochenplan

Miniübungen für zu Hause

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

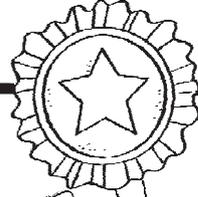
Montag

Führe deinen linken Ellbogen zum rechten Knie und umgekehrt! Wiederhole zehnmal!



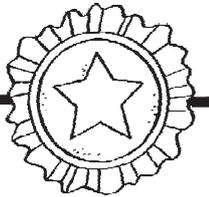
Dienstag

Schwimme Kraul auf dem Trockenen. Übe 10 Minuten!



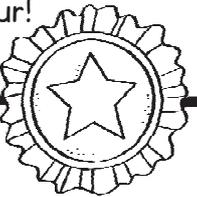
Mittwoch

Falte fünfzehnmal deine Hände über dem Kopf zusammen!



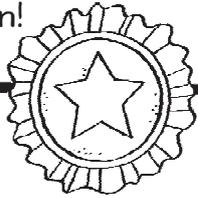
Donnerstag

Mache eine kleine Fahrradtour!



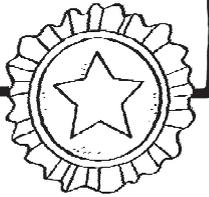
Freitag

Hacke Holz! Mache die Axthiebe nach. Übe 10 Minuten!



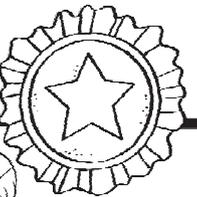
Samstag

Schau doch heute mal so oft es geht durch deine Beine!



Sonntag

Reite mehrmals am Tag umher!



Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?

