



Fitness - Spaß



Schaffst du alle Aufgaben in einer Woche?

Kreuze an, wenn du die Aufgabe erledigt hast.

Aufgabe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 Liegestütze					
10 Hampelmänner					
15 Sit-Ups					
Gehen im Entengang					
15 Kniebeugen					
Seilspringen					
10 Hock-Streck-Sprünge					
5 Liegestütz rücklings					
Tanzen zur Lieblingsmusik					
Springen auf einem Bein					