



Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

## Turne 3x deinen Namen

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | 10 Hampelmänner   | N | 30 sec. Wandsitzen  |
| B | 10 Kniebeugen   | O | 10 Strecksprünge  |
| C | 30 sec. Plank   | P | 10 Liegestütze  |
| D | 30 sec. Wandsitzen  | Q | 10 Situps    |
| E | 10 Situps       | R | 30 sec. Hüpfen  |
| F | 10 Strecksprünge  | S | 30 sec. Plank   |
| G | 10 Hampelmänner   | T | 10 Kniebeugen   |
| H | 10 Kniebeugen  | U | 30 sec. Wandsitzen  |
| I | 30 sec. Plank   | V | 30 sec. Plank   |
| J | 30 sec. Hüpfen  | W | 10 Situps  |
| K | 10 Liegestütze  | X | 10 Strecksprünge  |
| L | 10 Hampelmänner   | Y | 30 sec. Hüpfen  |
| M | 30 sec. Wandsitzen  | Z | 10 Hampelmänner   |

