

LAUF MAMA LAUF

FITNESS- WÜRFEL



Kniehebelauf



Standwaage re & li



Jumpin' Jack



Gehaltener Plank



Bastele dir ganz einfach deinen eigenen Fitnesswürfel:
Am äußeren Rand entlang schneiden, die Klebefalzen knicken. verkleben und fertig.

Suche dir zusätzlich einen 2. klassischen Würfel. Jetzt spiele beide gleichzeitig oder nacheinander.

Nimm die Augenzahl mal 10 und du weißt wie viele Zählheiten du die jeweilige Übung durchführen darfst ☺

Stell dir den Timer für das Fitnessspiel z.B. auf 15 Min. Ihr könnt es allein oder mit mehreren spielen.



Squats



Superman

