




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 |

