

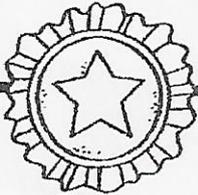
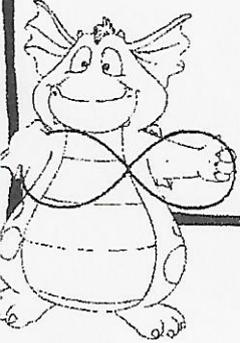
Mein bewegter Wochenplan

Miniübungen für zu Hause

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

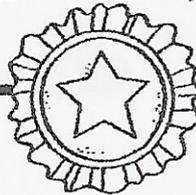
Montag

Schreibe zehnmal eine liegende Acht!



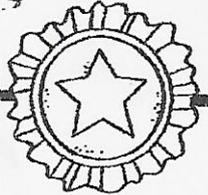
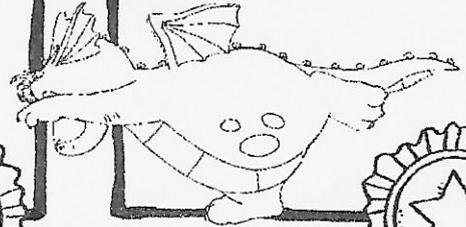
Dienstag

Pendle 15 Minuten lang deine Arme!



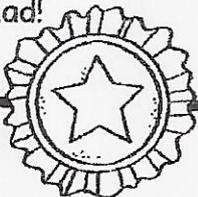
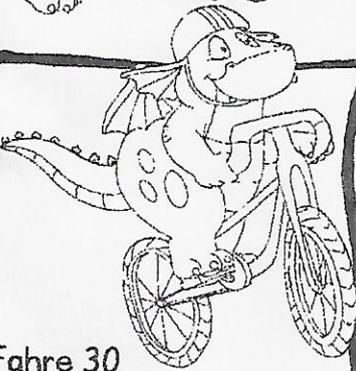
Mittwoch

Trainiere heute mindestens zehnmal die Körperwaage!



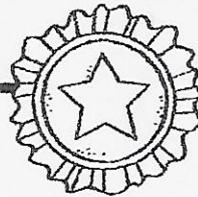
Donnerstag

Fahre 30 Minuten Rad!



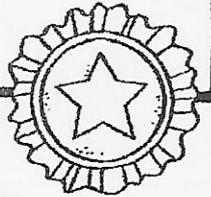
Freitag

Greife 10 Minuten nach den Sternen!



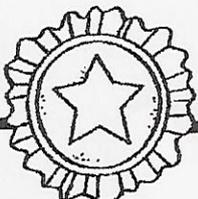
Samstag

Springe 10 Minuten lang Seilchen!



Sonntag

Mache mindestens 10 Kniebeugen!



Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?

