

Hier ist dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

## Turne deinen Namen...

- A 10 Hampelmänner
- B 10 Kniebeugen
- C 5 mal hüpfen wie ein Frosch
- D 30 Sekunden auf der Stelle rennen
- E 15 Sekunden wie ein Hase hüpfen
- F auf einem Bein vom Kinderzimmer bis zur Küche und wieder zurück hüpfen
- G 30 Sekunden auf einem Bein stehen
- H wie eine Schlange vom Wohnzimmer zum Badezimmer schlängeln
- I 5 Purzelbäume
- J 10 Hampelmänner
- K 10 Kniebeugen
- L 8 mal aus dem Liegen aufstehen und hochspringen
- M wie ein Hund einmal durch die Wohnung rennen
- N 10 Kniebeugen
- O 30 Sekunden auf einem Bein stehen
- P 15 Sekunden wie ein Hase hüpfen
- Q 5 mal wie ein Frosch hüpfen
- R 30 Sekunden auf der Stelle rennen
- S 5 Purzelbäume
- T auf einem Bein vom Kinderzimmer bis zur Küche und wieder zurück hüpfen
- U 10 Hampelmänner
- V Strecke dich 30 Sekunden so lange wie eine Giraffe
- W 15 Sekunden wie ein Hase hüpfen
- X wie eine Schlange vom Wohnzimmer zum Badezimmer schlängeln
- Y 10 Kniebeugen
- Z 8 mal aus dem Liegen aufstehen und hochspringen

### Wochenaufgabe:

#### Turne

**Am Montag deinen Vornamen**

**Am Dienstag deinen Nachnamen**

**Am Mittwoch den Vornamen deines besten Freundes/deiner besten Freundin**

**Am Donnerstag den Namen deines Haustieres oder Kuscheltier**

**Am Freitag den Namen deiner Mama oder deines Papas**

