








# Fitness Pass



Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Superman 							
Wilde Stiere 							
Hampelmann 							
Spinnengang 							
Flamingo Sprünge 							
Hand Knie Tipp 							
Bügelbrett 							

Aufgabe: Versuche jede Aufgabe 30 Mal oder 30 sek. zu machen. Bei jeder geschafften Übung darfst Du ein Kreuz machen. Schaffst Du jeden Tag alle Übungen? Natürlich darf deine ganze Familie mitmachen.