

Kinder - Workout für das Wochenende

Wir wünschen euch viel Spaß!



Hocke dich auf den Boden und springe dann so weit es geht nach oben.

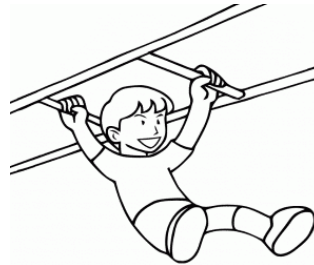
Springe mit beiden Beinen
10x in die Luft.

Drehe dich 5x
im Kreis.

Laufe so schnell es geht auf
der Stelle.

Galoppiere wie ein Pferd.

Fliege wie ein Flieger durch den Raum und strecke deine Arme aus.



Mache 10
Hampelmänner.

Berühre 10x
deine Zehen.

Drehe dich
3x im Kreis.

*Boxe mit den Händen
10x in die Luft nach
oben.*

Stampfe 10x mit
den Füßen.

*Schüttle deine Arme
und Beine.*

***Klatsche 10x
in die Hände.***



Bleibe so lange es
geht auf einem
Bein stehen.