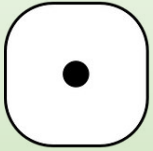




# Würfle dich fit!



1 Minute auf  
der Stelle laufen



Arme kreisen  
(vorwärts und rückwärts)



15 Froschhüpfen



10 Liegestützen



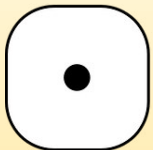
30 Sekunden  
Standwaage  
auf jeder Seite



tanzen



# Würfle dich fit!



25 Hampelmänner



1 Minute in die  
Luft boxen



15 Kniebeugen



15 Sit - ups



1 Minute Seilspringen  
das geht auch ohne Seilchen



Körper  
ausschütteln