






















Name:

Klasse:

Datum:

Wirf eine Münze Workout



Runde	 Kopf	 Zahl
1	10 Hampelmänner 	20 Mal in die Luft boxen 
2	10 Sit - Ups 	Tanze! 
3	10 Kniebeugen 	10 Mal Arme kreisen 
4	10 Mal jedes Knie heben 	10 Mal Beine anheben 
5	10 Mal Arme kreisen 	10 Kniebeugen 
6	20 Mal in die Luft boxen 	10 Sit - Ups 
7	10 Mal auf einem Bein hüpfen 	10 Mal jedes Knie heben 
8	Geschafft! Du kannst aufhören! 	10 Hampelmänner 
9	10 Mal Beine anheben 	Denke dir eine Übung aus! 
10	Tanze! 	10 Mal auf einem Bein hüpfen 