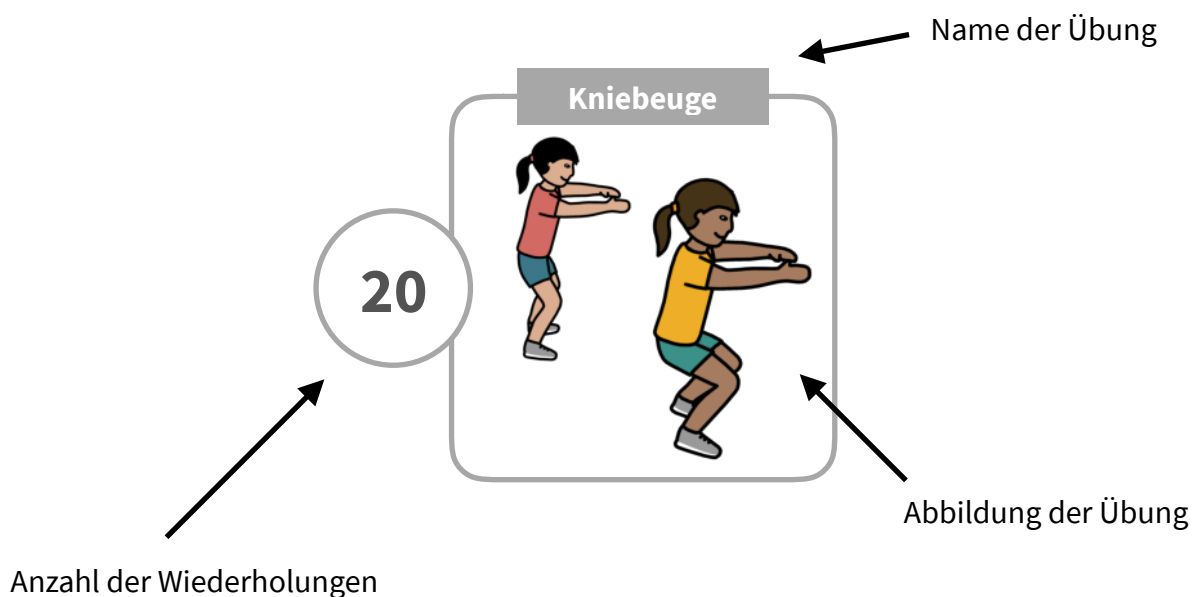


MINI WORKOUT FÜR ZUHAUSE

Dieses Mini-Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen. Es werden keine Geräte und nur wenig Platz benötigt. Es eignet sich beispielsweise in kleinen Lernpausen oder nach einer intensiveren Lernphase. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

Wie funktioniert das Mini-Workout?

Das Workout hat insgesamt 7 verschiedene Übungen. Es kann so durchgeführt werden, dass alle Übungen 30 - 45 Sekunden durchgeführt werden oder jede Übung eine gewisse Anzahl an Wiederholungen durchgeführt wird:



MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



Anfersen



Kniehebelauf



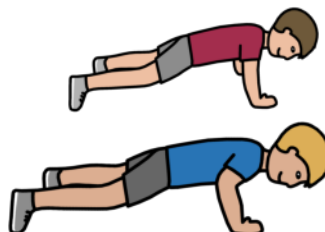
Radfahren



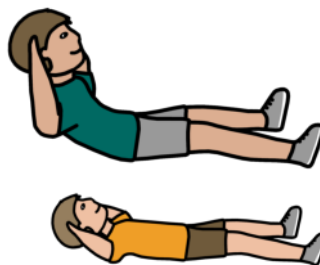
Kniebeuge



Liegestütze



Sit-Ups



MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



20

Anfersen



30

Kniehebelauf



30

Radfahren



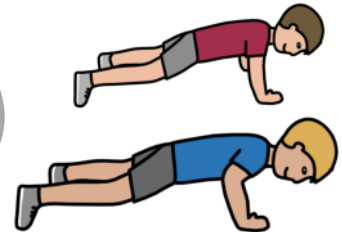
30

Kniebeuge



20

Liegestütze



10

Sit-Ups



10