



Bleib Fit!

Fitness-Pass für zu Hause



Nr. 2

Name:

2. Klasse

		Training 1	Training 2	Tag 3	4	5
Rennen um dein Haus oder um deinen Block	Minimum 3+	☐	☐	☐	☐	☐
Brett	Minimum 25 Sekunden	☐	☐	☐	☐	☐
Ellbogen-Knie	Minimum 25+	☐	☐	☐	☐	☐
Beine hoch	Minimum 20+ bei 1. Setzen	☐	☐	☐	☐	☐
Rumpfbeug	Minimum 12+	☐	☐	☐	☐	☐
Hüpfen auf einem Bein	Minimum 10+	☐	☐	☐	☐	☐

Schreibe in die Kästchen, wie viele Male du die Übung gemacht hast.

Klicke den
Fitnesspass
an!

