



Bleib Fit!



2. Klasse		Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5
	Hampelmänner Maximum 20+	☐	☐	☐	☐	☐
	Liegestützen Maximum 8+	☐	☐	☐	☐	☐
	Kniebeugen Maximum 20+	☐	☐	☐	☐	☐
	Rumpfheugen Maximum 12+	☐	☐	☐	☐	☐
	Beine anheben Maximum 30+ beide Seiten	☐	☐	☐	☐	☐
	Seilspringen Maximum 30+ oder 2 Minuten	☐	☐	☐	☐	☐

Schreibe in die Kästchen, wie viele Male du die Übungen geschafft hast! :D

Klicke den
Fitnesspass
an!

