

## Der Würfel entscheidet – Fitnessprogramm

Du brauchst einen Würfel

Aufgabe: Würfle und führe die Übungen entsprechend aus!

Zahl	Übung
1	15x Kniebeugen (Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen schauen!)
2	15x Hampelmann
3	10x rechtes Bein, 10x linkes Bein hüpfen
4	10x Hock- Strecksprung
5	15x Sit ups
6	10 Sekunden Standwaage rechts und links halten

Überlege dir selbst ein Fitnessprogramm mit dem Würfel...

Zahl	Übung
1	
2	
3	
4	
5	
6	