

TIPP DES TAGES

06.Mai 2020

Mini-Fitness-Plan Indoor:

(Idee stammt von www.vlamingo.de)

Wenn das Wetter wieder mal ein wenig unfreundlich ist und der Regen euch an längeren Spaziergängen hindert, hier ein Mini-Fitness-Plan. Damit habt ihr auch zu Hause genug Bewegung!

Ihr braucht:

Kopie des Mini-Fitness-Plans, je einen für die Kinder und auch einen für euch Eltern.
 1 Stift zum Abhaken der Übungen.

So geht es:

Macht jeden Tag gemeinsam mit euren Kindern die Übungen und hakt sie ab.

MINI FITNESS PLAN 30 SEKUNDEN PRO ÜBUNG								
	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
MONTAG	Hampelmann	Kniebeugen	Plank	Anfersen	Rumpfbeugen	Kniehebelauf	Radfahren	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	Anfersen	Strecksprünge	Trizeps-Dips	Kniebeugen	Liegestütze	Wandsitz	Plank	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	Kniebeugen	Hampelmann	Step-Ups	Rumpfbeugen	Trizeps-Dips	Bergsteiger	Flamingo	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	Strecksprünge	Anfersen	Kniebeugen	Plank	Wandsitz	Radfahren	Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
FREITAG	Kniehebelauf	Kniebeugen	Liegestütze	Anfersen	Rumpfbeugen	Einbeinsprünge	Wandsitz	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG	Hampelmann	Bergsteiger	Step-Ups	Plank	Trizeps-Dips	Flamingo	Strecksprünge	<input type="checkbox"/>
SONNTAG	Anfersen	Radfahren	Wandsitz	Bergsteiger	Step-Ups	Trizeps-Dips	Kniebeugen	<input type="checkbox"/>

Viel Spaß mit den Bewegungsübungen!

Viel Spaß, und bleibt gesund
 Sabine Clausen
 015123669242

Bildungsforum im Falkenhagener Feld, Im Spektefeld 26, 13589 Berlin, Tel.: 030-3736253
 Ein Projekt der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Spandau gefördert mit Mitteln "Zukunftsinitiative Stadtteil - Teilprogramm Soziale Stadt"

Wer diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchte, sendet bittet eine e-mail an:
sabine.clausen@paulgerhardtgemeinde.de