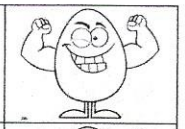
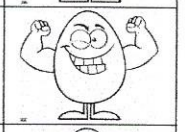
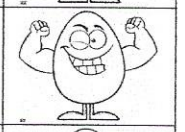
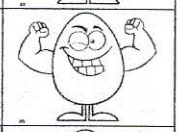
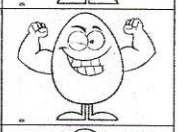
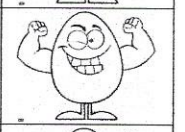
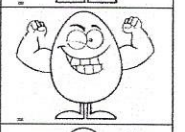
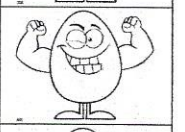
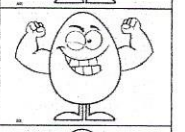
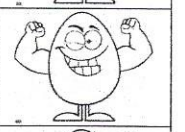
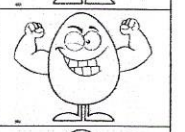
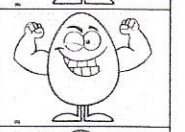
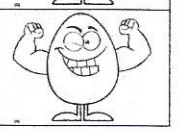
Corona – Bewegungsaufgaben

Wir bleiben fit!

Versuche dich täglich zu bewegen, damit du fit bleibst. Wenn du eine Übung erfolgreich abgeschlossen hast, kannst du zur Belohnung den Smiley mit den Muskelarmen ausmalen.

Viel Spaß!

Mache 10x einen Hampelmann.	
Springe 20x in die Luft.	
Jogge auf der Stelle und zähle dabei bis 30.	
Hüpfe 15x auf deinem rechten Bein und 15x auf deinem linken Bein.	
Mache 10x einen Froschsprung.	
Gehe mit einem Familienmitglied mindestens 30 Minuten spazieren.	
Mache 15x Sit – Ups.	
Mache 20x Kniebeugen.	
Mache 10x Liegestütze.	
Lege dich auf den Rücken, fahre mit den Beinen Luftfahrrad und zähle dabei bis 40.	
Mache 15x Kniehebelauf auf der Stelle, ohne dich vorwärts zu bewegen.	
Mache jeweils 20x Hula-Hoop-Kreisbewegungen rechts- und linksherum.	
Boxe in die Luft und zähle dabei bis 25.