

SOS von Ort zu Ort!

Mobiles Familienzentrum



Wir halten Abstand! – Teil 22

Wir müssen uns fit halten sonst rosten wir ein!
Deshalb kommt hier deine tägliche Übungsfolge, um fit zu bleiben!

Turne 3x deinen Namen!

A	10 Hampelmänner	N	30 sec. Wandsitzen
B	10 Kniebeugen	O	10 Hockstrecksprünge
C	30 sec. Plank	P	10 Liegestütze
D	30 sec. Wandsitzen	Q	10 Situps
E	10 Situps	R	30 sec. Hüpfen
F	10 Hockstrecksprünge	S	30 sec. Plank
G	10 Hampelmänner	T	10 Kniebeugen
H	10 Kniebeugen	U	30 sec. Wandsitzen
I	30 sec. Plank	V	30 sec. Plank
J	30 sec. Hüpfen	W	10 Situps
K	10 Liegestütze	X	10 Hockstrecksprünge
L	10 Hampelmänner	Y	30 sec. Hüpfen
M	30 sec. Wandsitzen	Z	10 Hampelmänner



Eure Ines Konzack,
Telefon: 0170 – 3758043

Koordinatorin
Mobiles Familienzentrum Amt Beetzsee



SOS-Kinderdorf Brandenburg
SOS von Ort zu Ort!
„Mobiles Familienzentrum
Amt Beetzsee“

Postanschrift:
Johannisburger Anger 2
14772 Brandenburg an der Havel

Telefon 0170 3758043
Telefax 03381 728549
kd-brandenburg@sos-kinderdorf.de