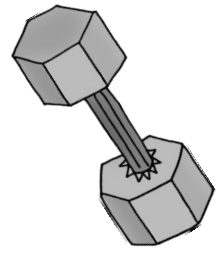



# Fitnessplan



Für die Zeit vom 12.01.2021 bis 15.01.2021

Tag	Fitnessübung
Dienstag	Laufe 100 Treppenstufen hoch und runter. Mache 5 Liegestützen.
Mittwoch	30 Sekunden auf einem Bein stehen. Wer es schafft, schließt die Augen dabei. Mache 10 Sit-Ups.
Donnerstag	Renne 5x ums Haus. Halte dein Arme solange grade zur Seite wie du kannst. 
Freitag	Mache 20 Hampelmänner. Laufe auf Händen und Füßen in jedes Zimmer.



Macht mit  
und bleibt  
fit!;-))