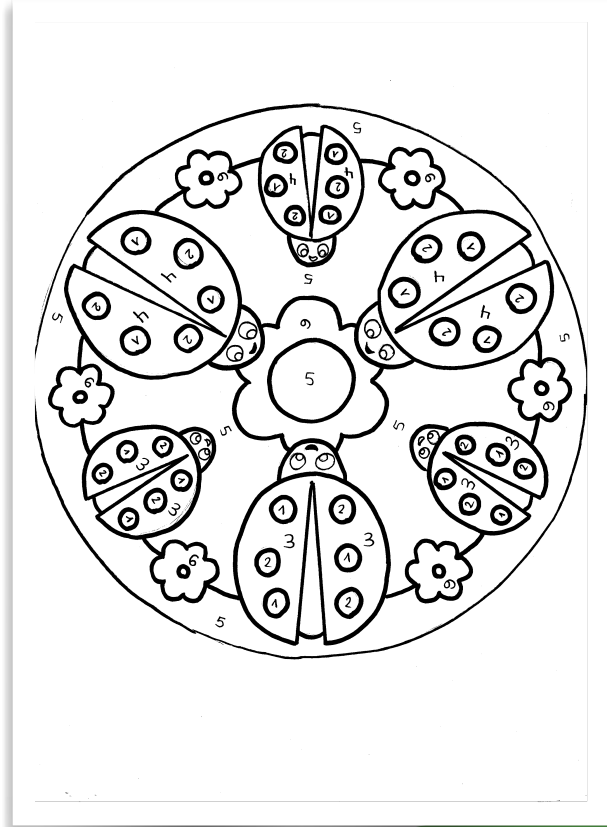




# AUFGABE VOM 02.03.2021

## „FITNESS-MANDALA“



# DIE TURN-WOCHEN-CHALLENGE!



Und so geht's...

... schaue dir die Challenge-Aufgabe auf der rechten Seite an...

... ab und an gibt es auch ein Erklär-Video dazu... und mache die Aufgabe dann zu Hause, sobald du Zeit dazu hast.



**Jeden Dienstag gibt's 'ne neue Wochenaufgabe für dich, um fit und sportlich zu bleiben!**

Sieh dir auch die Erklär-Videos dazu an!

1. Lade dir die pdf-Datei herunter und drucke sie aus.
2. Für jedes Feld gibt es eine passende Übung: (1 = Hampelmänner, 2 = Sit-Ups, 3 = Wandsitzen, 4 = Plank, 5 = Kniebeugen, 6 = Stretksprung)
3. Jede Übung soll 30 Sekunden ausgeführt werden.
4. Dann kannst du das dazugehörige Feld ausmalen.
5. Viel Spaß dabei!