





Würfel dich FIT 😊

Würfelzahl	Variante 1	Variante 2	Variante 3	Variante 4	Deine Variante 😊
	20 Hampelmänner	Beweg dich wie Storch	15 Hockstretksprünge	10x auf den Stuhl setzen (Kniebeuge)	
	10 Liegestütz	Lauf auf allen Vieren	10 Crunches	5x Rückenschaukel	
	5s Standwaage	5 Froschsprünge	15 Hampelmänner	Beweg dich wie ein Brustschwimmer	
	20x auf den Stuhl setzen (Kniebeuge)	Steh 10s auf einem Bein	Kreise einen Arm vorwärts und den anderen rückwärts	10 Hampelmänner	
	Kopfstand	5 Hampelmänner	5 Liegestütz	10 Hockstretksprünge	
	20 Hockstretksprünge	Geh 10x auf die Zehenspitzen	10x Rückenschaukel	Steh 15s mit Augen zu auf einem Bein	