

WÜRFEL DICH FIT!



Material: /



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.