



# fit wie ein Bieber

I + 2 Klasse



**Hampelmänner**

Minimum 15

Tag 1

☐

Tag 2

☐

Tag 3

☐

Tag 4

☐

Tag 5

☐

**Strecksprünge**

Minimum 15

☐☐☐☐☐

**liegestützen**

Minimum 5

☐☐☐☐☐

**Kreuzlauf**

Minimum 15

☐☐☐☐☐

**Kniebeugen**

Minimum 15

☐☐☐☐☐

**auf einem Bein hüpfen**

Minimum 15

☐☐☐☐☐