

## Bewegungspäckchen: Der Fitness Pass

Da wir euch leider nicht in eurer Fitness testen können haben wir für euch ein Trainingsprogramm zum Ausdrucken und Ausfüllen.

Um euren ersten Fitness Pass zu erhalten müsst ihr 4 Übungen für 30 Sekunden absolvieren:

Übung 1: der klassische Hampelmann



Übung 2: Bei den Sit-ups legt ihr euch auf den Boden und stellt die Füße auf, nehmt die Hände an den Kopf und das Kinn in Richtung Brust, nun hebt ihr euren Oberkörper so weit nach oben an, wie ihr könnt, Blick zu euren Knien.

Übung 3: „Burpees“ Ihr stellt euch hin und versucht so schnell wie ihr könnt hinzuliegen auf den Bauch und dann wieder aufzustehen



Übung 4: Bei den Kniebeugen ist es wichtig, dass ihr euch nach hinten absetzt wie auf einen Stuhl und die Knie dabei nicht über die Zehenspitzen gehen. Versucht euren Rücken gerade zulassen.

Die Ergebnisse könnt ihr in den Bogen eintragen, um eure Ergebnisse und Verbesserungen zu sehen ist es eure Aufgabe diese 3x pro Woche zu absolvieren.

TSG

1873

EISLINGEN

Mein  
**Fitness-Pass**  
für zu Hause



NAME: \_\_\_\_\_

TSG

1873

EISLINGEN



Hampelmann

Training 1

Training 2

Training 3



Sit ups



hinlegen und aufstehen



Wriebeuge

Schreibe in die Kästchen wie oft du die Übung in 30 Sekunden geschafft hast.