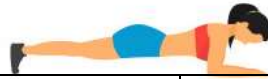


# ABC workout



<b>A</b>	<b>10 Kniebeugen</b> Arme über den Kopf, Handflächen nach innen.	<b>N</b>	<b>Beinschere</b> gestreckte Beine im Sitzen in der Luft kreuzen
<b>B</b>	<b>10 Strecksprünge</b> aus der Hocke in die Luft springen und wieder in der Hocke landen	<b>O</b>	<b>15 Hampelmänner</b>
<b>C</b>	<b>Radfahren</b> am Rückenliegen und die Beine in die Luft	<b>P</b>	<b>5 Situps</b>
<b>D</b>	<b>10 Kniebeugen</b> Arme über den Kopf, Handflächen nach innen.	<b>Q</b>	<b>1 Minute Wandsitzen</b>
<b>E</b>	<b>5 Situps</b>	<b>R</b>	<b>10 Kniebeugen</b> Arme über den Kopf, Handflächen nach innen.
<b>F</b>	<b>5 Liegestütz</b>	<b>S</b>	<b>Radfahren</b> am Rückenliegen und die Beine in die Luft
<b>G</b>	<b>Radfahren</b> am Rückenliegen und die Beine in die Luft	<b>T</b>	<b>10 sec. Wandsitzen</b>
<b>H</b>	<b>Plank 5 sec.</b>	<b>U</b>	<b>Beinschere</b> gestreckte Beine im Sitzen in der Luft kreuzen
<b>I</b>	<b>10 Strecksprünge</b> aus der Hocke in die Luft springen und wieder in der Hocke landen	<b>V</b>	<b>15 Liegestütz</b>
<b>J</b>	<b>Radfahren</b> am Rückenliegen und die Beine in die Luft	<b>W</b>	<b>Plank 5 sec.</b>
<b>K</b>	<b>10 Kniebeugen</b> Arme über den Kopf, Handflächen nach innen.	<b>X</b>	<b>30 Sekunden Wandsitzen</b>
<b>L</b>	<b>10 sec. Wandsitzen</b>	<b>Y</b>	<b>20 Situps</b>
<b>M</b>	<b>5 Situps</b>	<b>Z</b>	<b>30 sec. hüpfen</b>



# Fit und clever ABC

## Wie kommt man nun zu seinem Workout?

Mögliche Beispiele:

Wie ist mein Name? → zu jedem Buchstaben in meinem Namen mache ich die Übung

Wie heißt meine beste Freundin/bester Freund?

Was ist meine Lieblingsfarbe?

Was esse ich am liebsten?

Was ist mein Lieblingstier?

Welcher Tag ist heute?

... welche Wörter können noch eine Herausforderung sein?

Welches ist das beste Wort?

---

---

---



# ABC workout - meine Ideen

A		N	
B		O	
C		P	
D		Q	
E		R	
F		S	
G		T	
H		U	
I		V	
J		W	
K		X	
L		Y	
M		Z	

