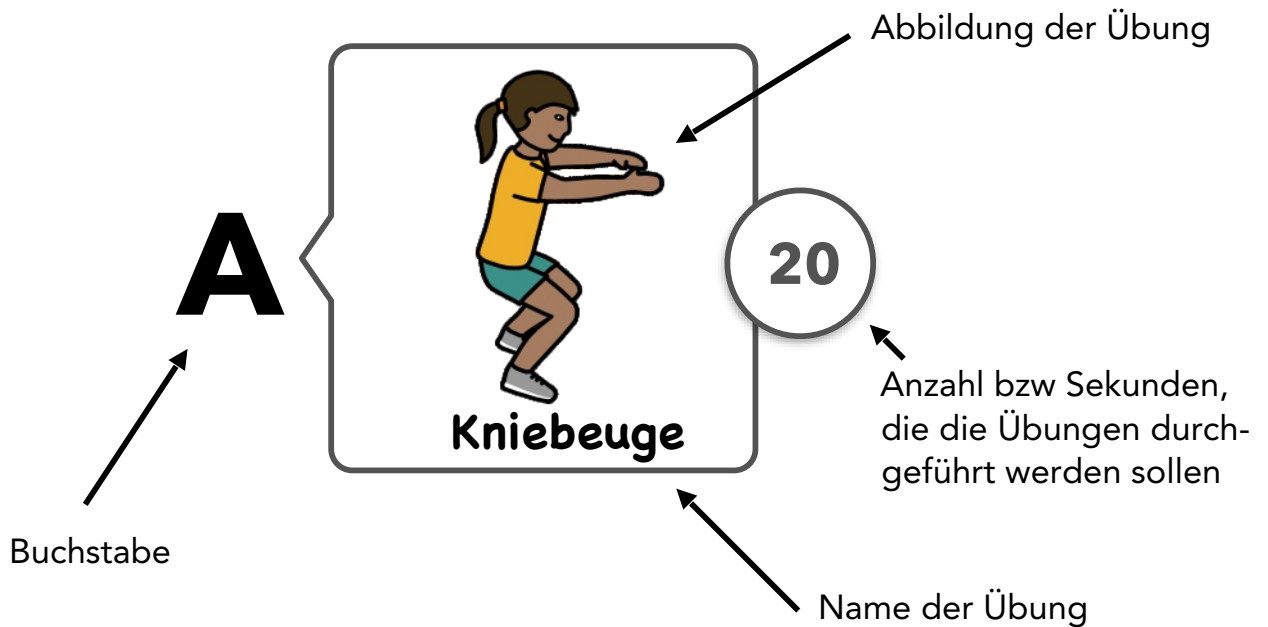


# BUCHSTABENWORKOUT FÜR ZUHAUSE

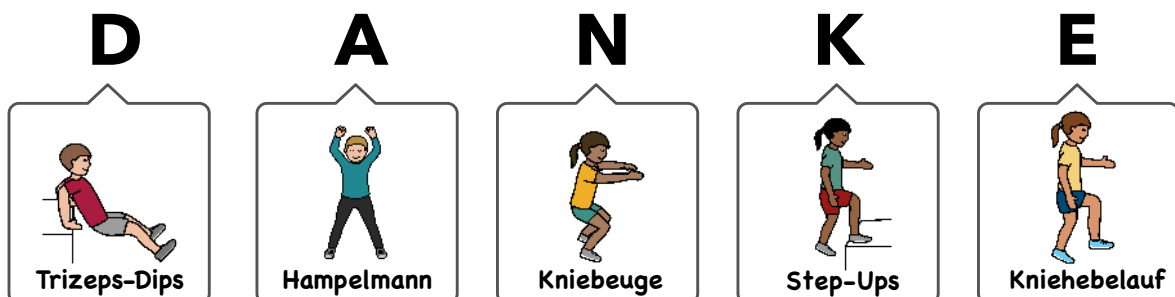
## Wie funktioniert das Buchstaben-Workout?

Jeder Buchstabe des Alphabets steht für eine Fitnessübung:



## Beantworte folgende Fragen in einer Woche:

- Wie heißt du?
- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Was ist dein Lieblingsessen?
- Wo wohnst du?
- Was möchtest du einmal werden?
- Wie heißt dein Lieblingsbuch?
- Welche Augenfarbe hast du?
- Welcher Wochentag ist heute?
- Welche sind deine 3 Lieblingstiere?



# BUCHSTABENWORKOUT

<b>A</b>	 Hampelmann	60	<b>J</b>	 Radfahren	30	<b>S</b>	 Unterarmstütz	30
<b>B</b>	 Anfersen	30	<b>K</b>	 Step-Ups	30	<b>T</b>	 Einbeinsprünge	30
<b>C</b>	 Kniebeuge	20	<b>L</b>	 Anfersen	30	<b>U</b>	 Wandsitz	45
<b>D</b>	 Trizeps-Dips	30	<b>M</b>	 Unterarmstütz	30	<b>V</b>	 Liegestütze	10
<b>E</b>	 Kniehebelauf	30	<b>N</b>	 Kniebeuge	20	<b>W</b>	 Strecksprünge	20
<b>F</b>	 Einbeinstand	15	<b>O</b>	 Sit-Ups	20	<b>X</b>	 Trizeps-Dips	10
<b>G</b>	 Liegestütze	10	<b>P</b>	 Kniehebelauf	20	<b>Y</b>	 Radfahren	30
<b>H</b>	 Sit-Ups	20	<b>Q</b>	 Step-Ups	15	<b>Z</b>	 Wandsitz	30
<b>I</b>	 Strecksprünge	20	<b>R</b>	 Hampelmann	60			