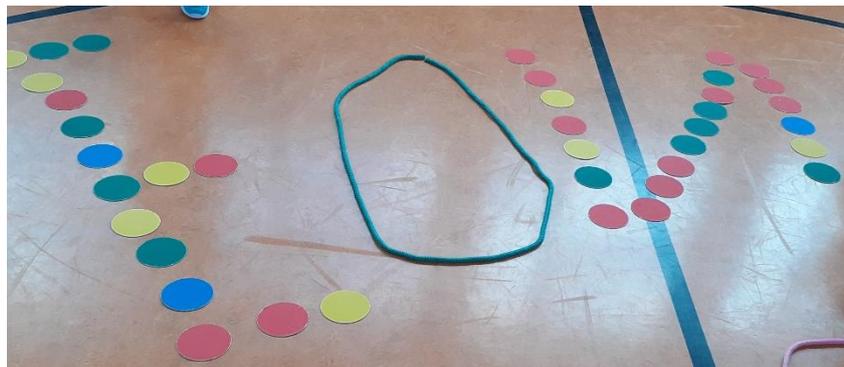
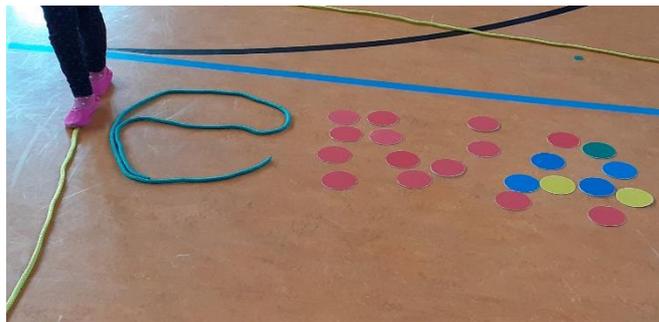
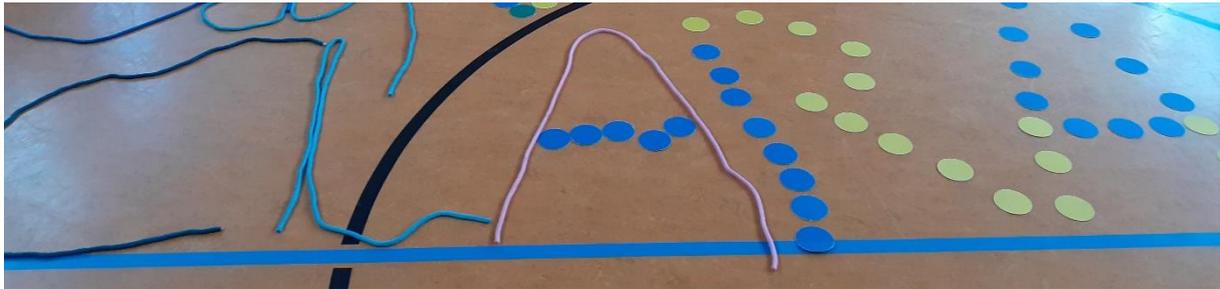


## Fit for Kids - Praxis für zu Hause in der Fastenzeit

### Buchstaben-Turnen als Morgen- oder Abendgymnastik

Damit Ihr alle in der Fastenzeit aktiv bleibt, gibt es heute für die Kids und auch gerne für die Erwachsenen ein Buchstaben-Workout, das Euch bis Ostern fit hält!!! Meine Kleinen brauchen natürlich die Hilfe von den Mamas/Papas/Omas...!

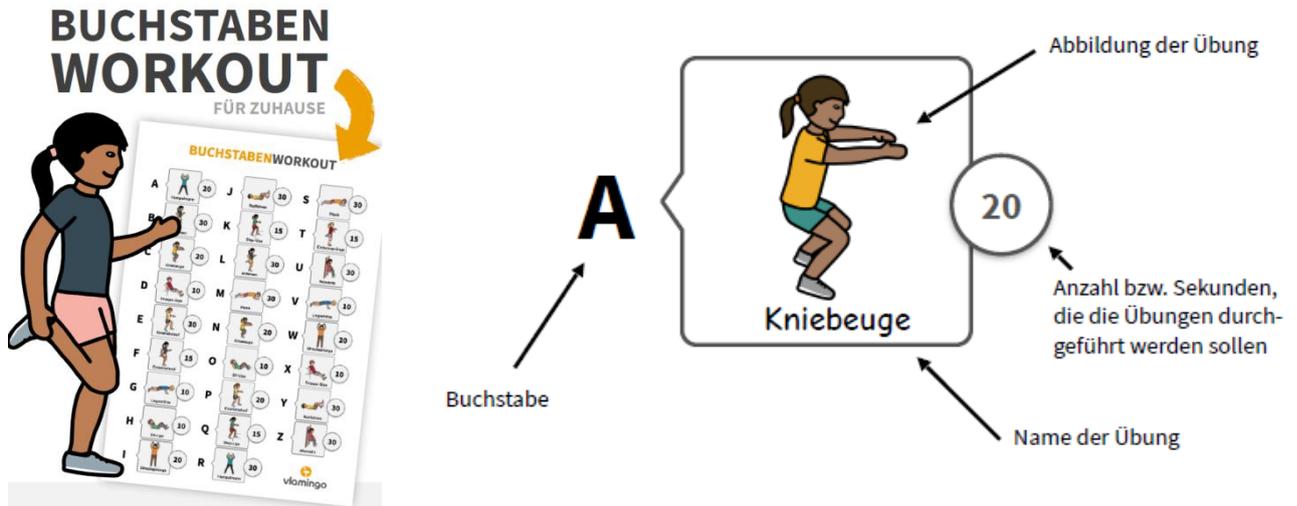


Du kannst Deinen Namen bis nächsten Freitag jeden Tag turnen, dann bist Du superfit!

Wenn eigentlich die nächste Fit for Kids-Stunde wäre, gibt es dann eine neue Aufgabe, die Du dann wieder 1 Woche lang turnen kannst. Aber das verrate ich Dir erst nächsten Freitag!!!

Bis dahin, viel Spaß beim **Namen-Workout!!!**

**Eure Fit for Kids - Marion**



**Es funktioniert ganz einfach:**

1.)

Ihr buchstabiert Euren Vornamen oder Ihr schreibt ihn auf oder legt Euren Namen mit Seilen oder Tüchern oder Bierdeckeln oder was Ihr in Eurem Zimmer findet (Autos, Bausteine, Legos, Playmobil-Figuren...).

2.)

Dann schaut Ihr bei dem Buchstaben-Workout, welche Übung Ihr bei Eurem 1. Buchstaben machen müsst.

Bei mir ist es das M = Plank. Da muss man sich im Stütz auf den Unterarmen und auf den Füßen halten. Das ist nicht so einfach, aber ich glaub ich schaffe es!! Chaka!!! Und Ihr natürlich auch!!!

3.)

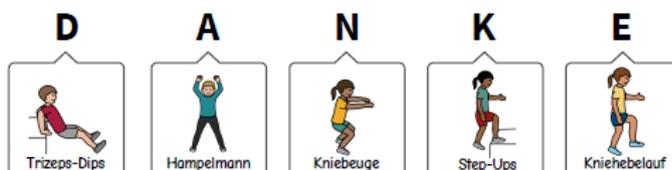
Jetzt turnst Du Deinen 1. Buchstaben, so oft oder so lange, wie es auf dem Buchstaben-Plan oben steht.

4.)

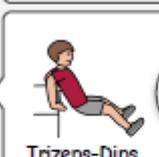
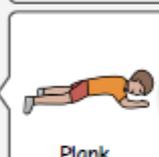
Jetzt kommt der 2. Buchstabe dran. Schau erst wieder nach, welche Übung für deinen Buchstaben zu machen ist und dann turne Deine Übung und weiter geht's mit Deinem nächsten Buchstaben.....

Wer einen kurzen Vornamen hat, darf seinen Namen auch zwei Mal turnen!!!!

Viel Spaß wünscht Eure **Fit for Kids-Marion**



# BUCHSTABENWORKOUT

<b>A</b>	 Hampelmann	20	<b>J</b>	 Radfahren	30	<b>S</b>	 Plank	30
<b>B</b>	 Anfersen	30	<b>K</b>	 Step-Ups	15	<b>T</b>	 Einbeinsprünge	15
<b>C</b>	 Kniebeuge	20	<b>L</b>	 Anfersen	30	<b>U</b>	 Wandsitz	30
<b>D</b>	 Trizeps-Dips	10	<b>M</b>	 Plank	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	10	<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	10	<b>Q</b>	 Step-Ups	15	<b>Z</b>	 Wandsitz	30
<b>I</b>	 Strecksprünge	20	<b>R</b>	 Hampelmann	30			