

+2



**Die gesamte Gruppe läuft
zwei Runden um das
Spielfeld!**

+2

+2



**Die gesamte Gruppe läuft
zwei Runden um das
Spielfeld!**

+2

+2



**Die gesamte Gruppe läuft
zwei Runden um das
Spielfeld!**

+2

+2



**Die gesamte Gruppe läuft
zwei Runden um das
Spielfeld!**

+2

0

Russian Twist



1: 10x

2: 16x

3: 20x



0

1

Rope Skipping



1: 30x

2: 50x

3: 70x

1

2

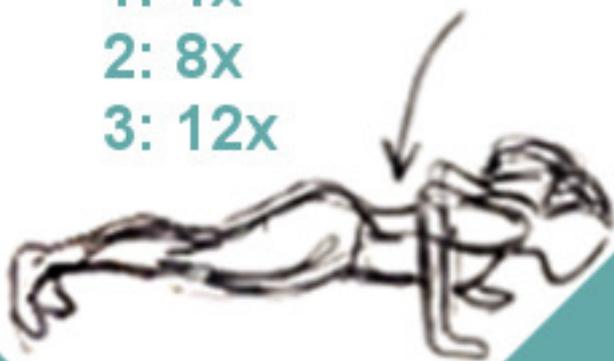


Push-Ups

1: 4x

2: 8x

3: 12x



2

3

Squat - Challenge

Erreicht als Gruppe die vorgegebene Anzahl!
Entscheidet selbst, wer wie viele ausführt!



1: 60x
2: 90x
3: 120x

3

4

Crunches



1: 10x

2: 20x

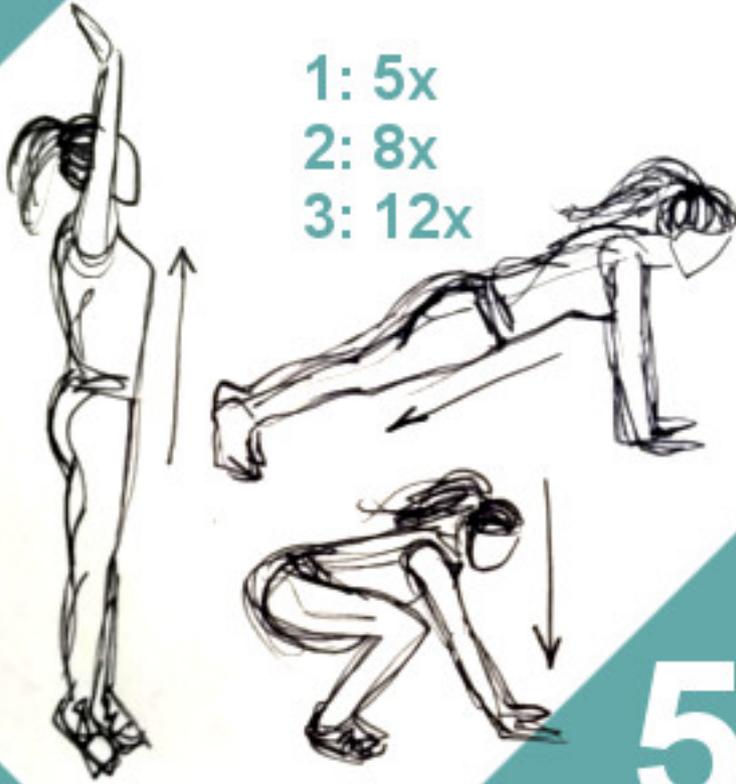
3: 30x

4

5

Burpees

- 1: 5x
- 2: 8x
- 3: 12x



5

6

Swimming



1: 10x

2: 15x

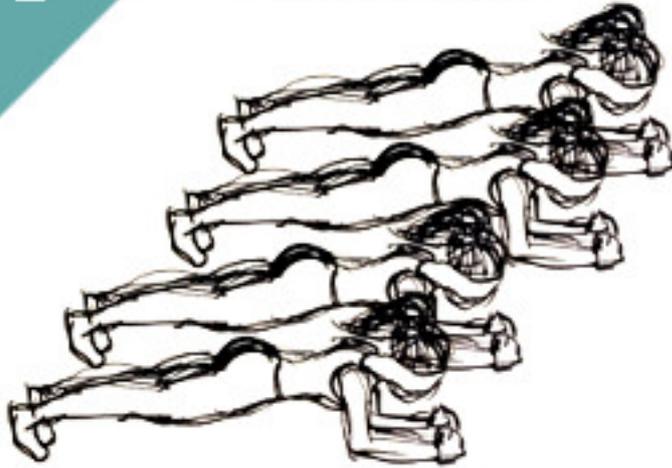
3: 20x



6

7

Plank-Challenge

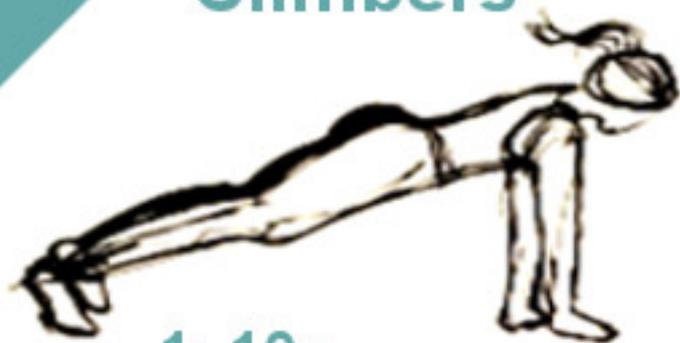


Die gesamte Gruppe plankt.
Die hinterste Person
überspringt einzeln alle anderen
und positioniert sich vorn
wieder im Plank.
Ihr seid fertig, wenn alle
einmal über die Gruppe
gesprungen sind.

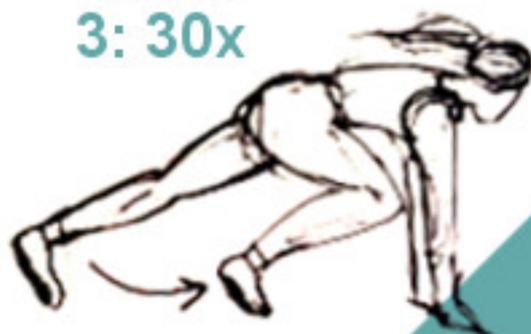
7

8

Mountain Climbers



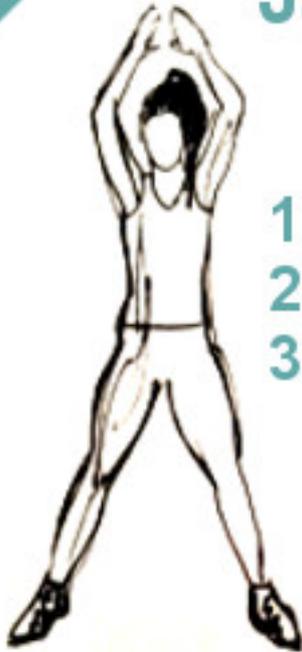
- 1: 10x
- 2: 20x
- 3: 30x



8

9

Jumping Jacks



1: 20x
2: 25x
3: 30x



9

X

CHILL
MAL!

X

X

CHILL
MAL!



X

X



CHILL
MAL!

X

X

CHILL
MAL!

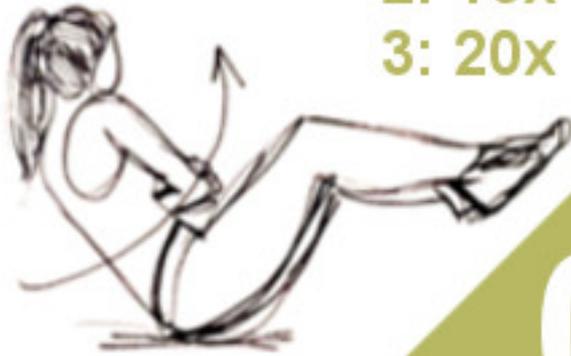
X

0

Russian Twist



1: 10x
2: 16x
3: 20x



0

1

Rope Skipping

1: 30x

2: 50x

3: 70x



1

2

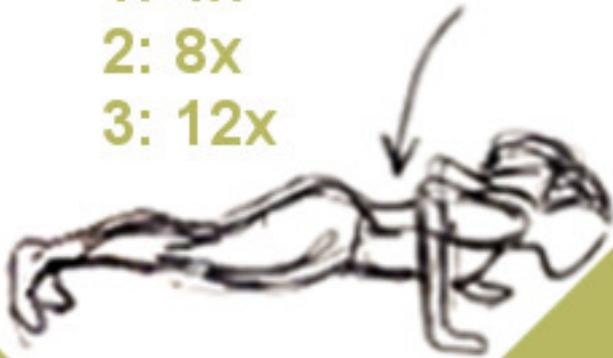


Push-Ups

1: 4x

2: 8x

3: 12x



2

3

Squat - Challenge

Erreicht als Gruppe die vorgegebene Anzahl!
Entscheidet selbst, wer wie viele ausführt!



- 1: 60x
- 2: 90x
- 3: 120x

3

4

Crunches



1: 10x

2: 20x

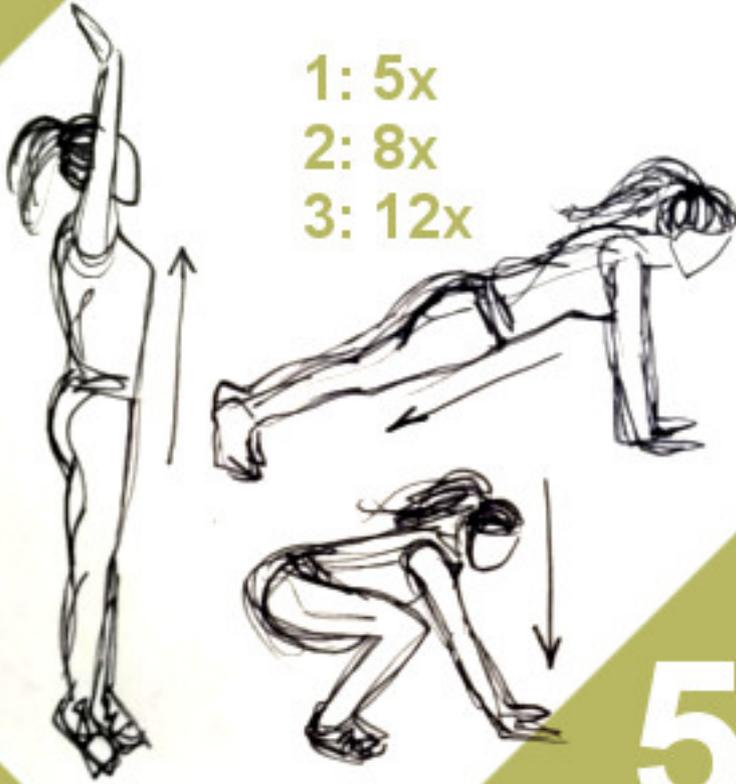
3: 30x

4

5

Burpees

- 1: 5x
- 2: 8x
- 3: 12x



5

6

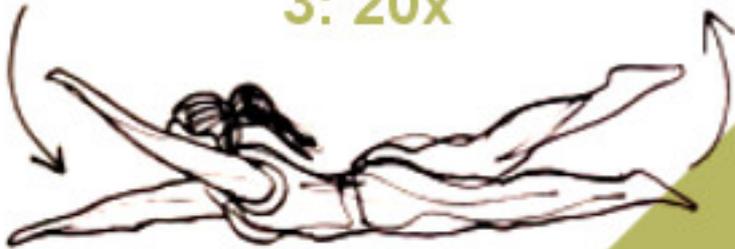
Swimming



1: 10x

2: 15x

3: 20x



6

7

Plank-Challenge

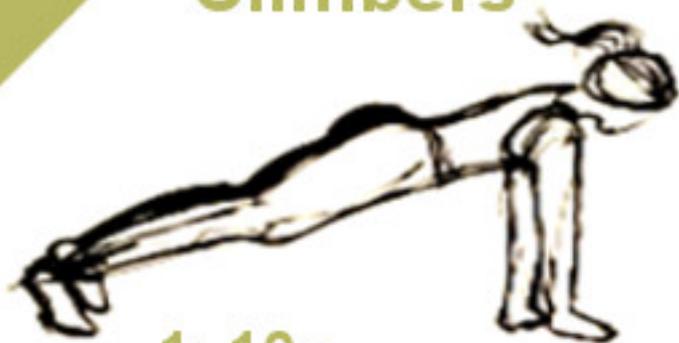


Die gesamte Gruppe plankt.
Die hinterste Person
überspringt einzeln alle anderen
und positioniert sich vorn
wieder im Plank.
Ihr seid fertig, wenn alle
einmal über die Gruppe
gesprungen sind.

7

8

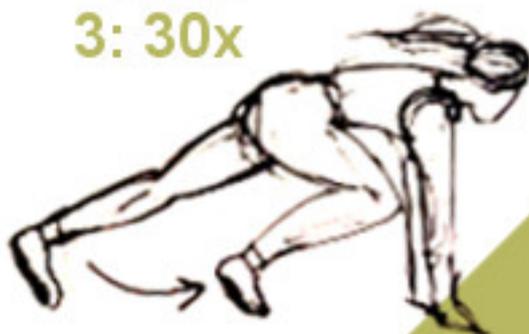
Mountain Climbers



1: 10x

2: 20x

3: 30x



8

9

Jumping Jacks



1: 20x
2: 25x
3: 30x



9

0

Russian Twist



1: 10x

2: 16x

3: 20x



0

1

Rope Skipping



1: 30x

2: 50x

3: 70x

1

2

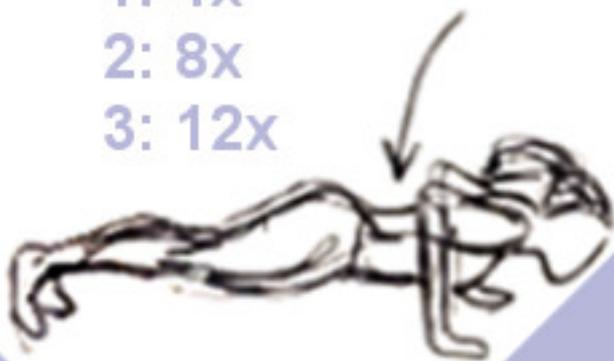


Push-Ups

1: 4x

2: 8x

3: 12x



2

3

Squat - Challenge

Erreicht als Gruppe die
vorgegebene Anzahl!
Entscheidet selbst,
wer wie viele
ausführt!



1: 60x
2: 90x
3: 120x

3

4

Crunches



1: 10x

2: 20x

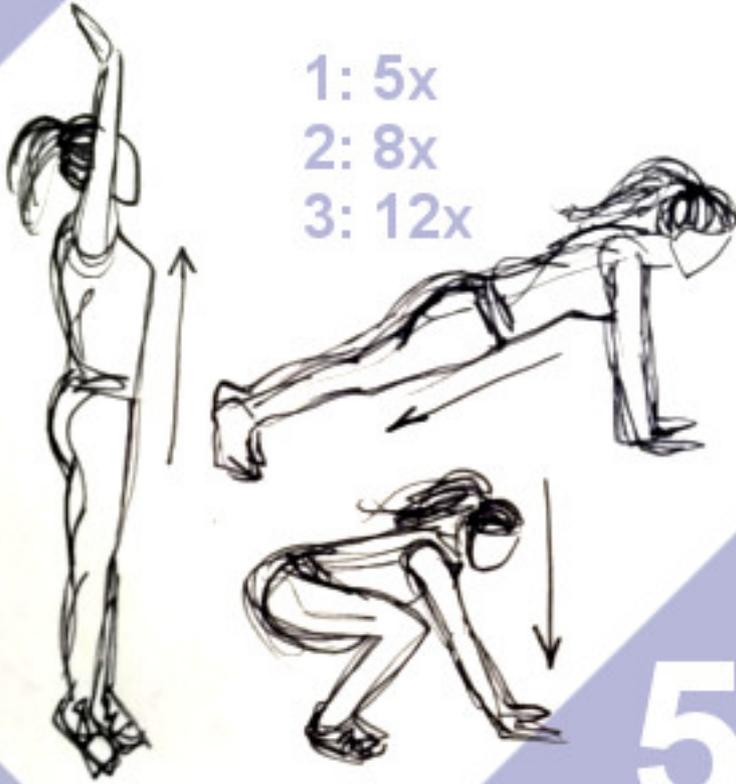
3: 30x

4

5

Burpees

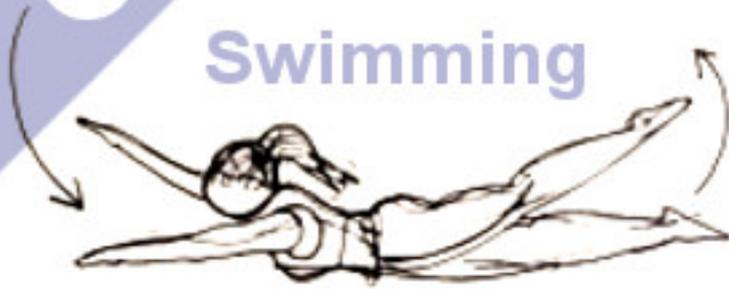
- 1: 5x
- 2: 8x
- 3: 12x



5

6

Swimming



1: 10x

2: 15x

3: 20x



6

7

Plank-Challenge



Die gesamte Gruppe plankt.
Die hinterste Person
überspringt einzeln alle anderen
und positioniert sich vorn
wieder im Plank.
Ihr seid fertig, wenn alle
einmal über die Gruppe
gesprungen sind.

7

8

Mountain Climbers



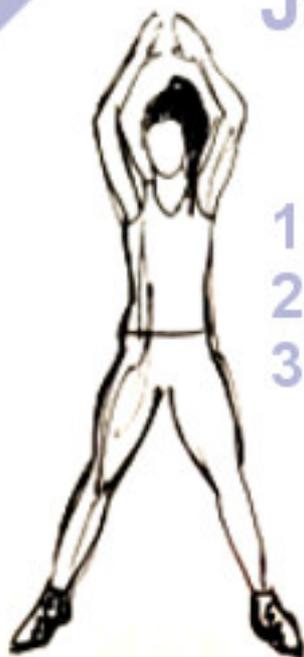
- 1: 10x
- 2: 20x
- 3: 30x



8

9

Jumping Jacks



1: 20x
2: 25x
3: 30x



9

0

Russian Twist



1: 10x

2: 16x

3: 20x



0

1

Rope Skipping



1: 30x

2: 50x

3: 70x

1

2

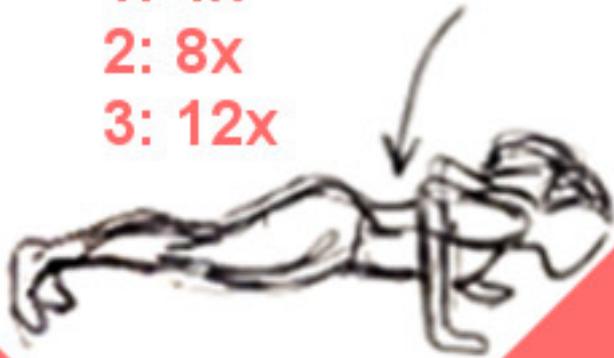


Push-Ups

1: 4x

2: 8x

3: 12x



2

3

Squat - Challenge

Erreicht als Gruppe die
vorgegebene Anzahl!
Entscheidet selbst,
wer wie viele
ausführt!



1: 60x
2: 90x
3: 120x

3

4

Crunches



1: 10x

2: 20x

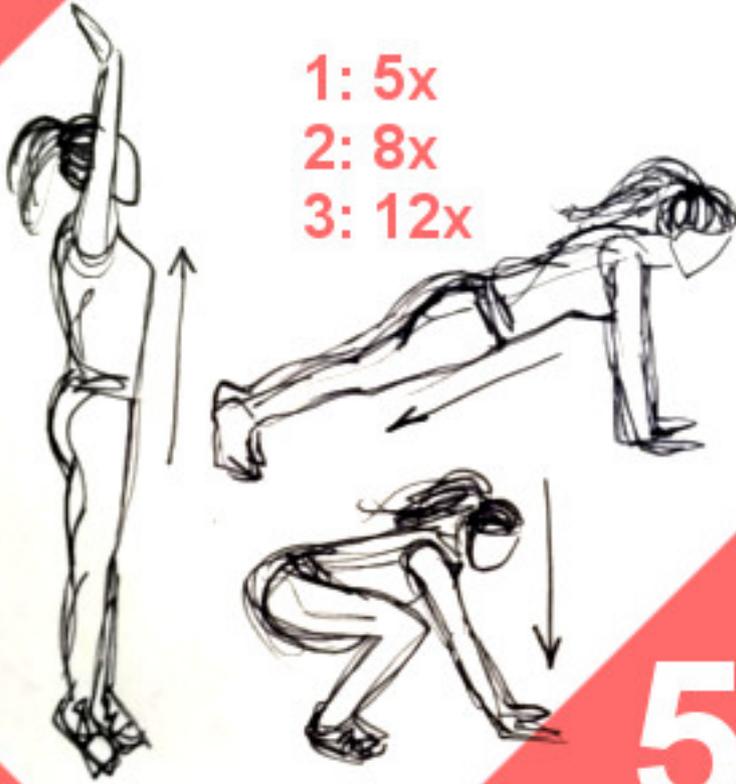
3: 30x

4

5

Burpees

- 1: 5x
- 2: 8x
- 3: 12x



5

6

Swimming



1: 10x

2: 15x

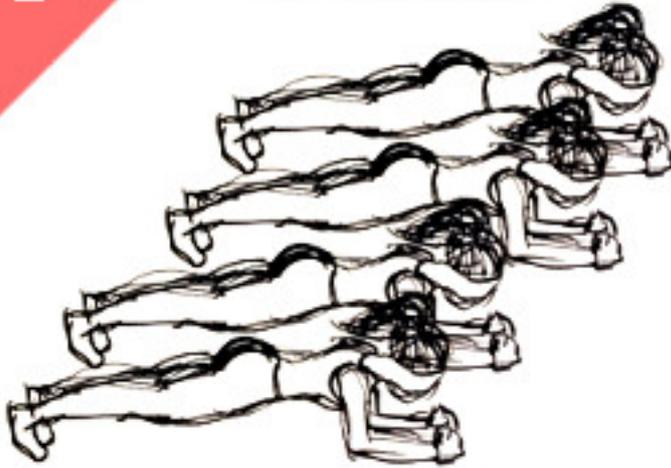
3: 20x



6

7

Plank-Challenge



**Die gesamte Gruppe plankt.
Die hinterste Person
überspringt einzeln alle anderen
und positioniert sich vorn
wieder im Plank.
Ihr seid fertig, wenn alle
einmal über die Gruppe
gesprungen sind.**

7

8

Mountain Climbers



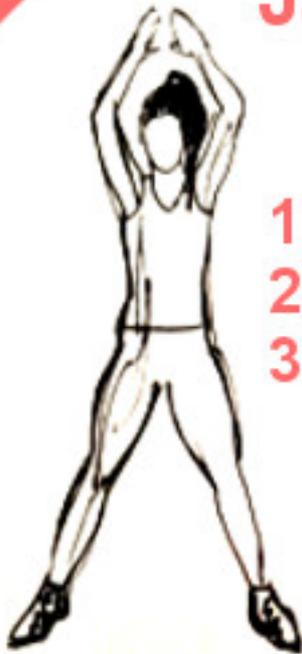
- 1: 10x
- 2: 20x
- 3: 30x



8

9

Jumping Jacks

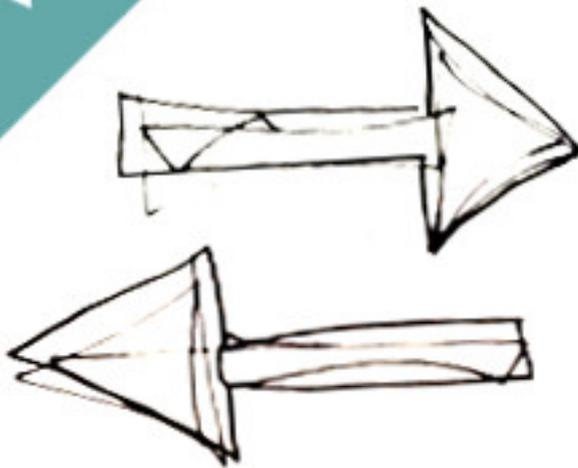


1: 20x
2: 25x
3: 30x



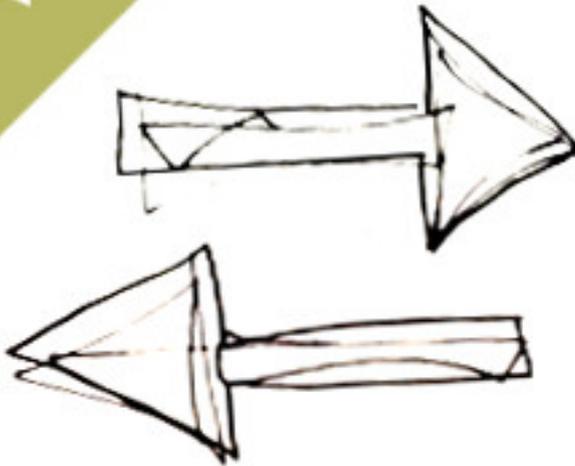
9





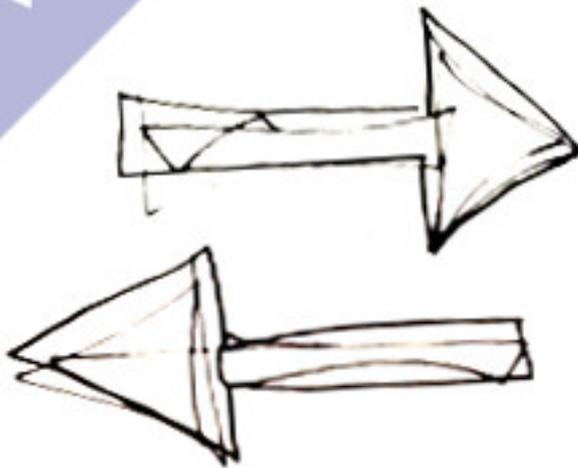
**Die Gruppe tauscht den Platz
mit einer anderen Gruppe. Die
Karten bleiben dabei am
vorherigen Platz.**





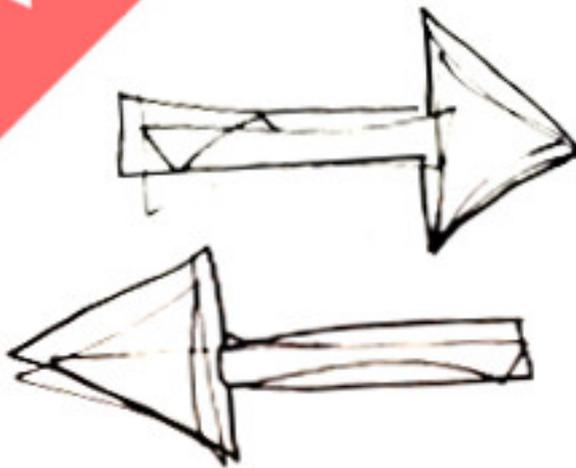
**Die Gruppe tauscht den Platz
mit einer anderen Gruppe. Die
Karten bleiben dabei am
vorherigen Platz.**





**Die Gruppe tauscht den Platz
mit einer anderen Gruppe. Die
Karten bleiben dabei am
vorherigen Platz.**





**Die Gruppe tauscht den Platz
mit einer anderen Gruppe. Die
Karten bleiben dabei am
vorherigen Platz.**





