

**+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

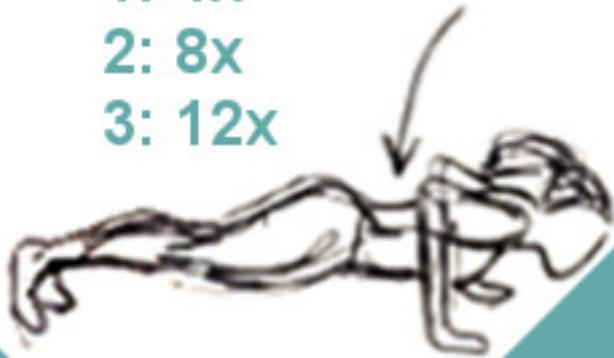


## Push-Ups

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

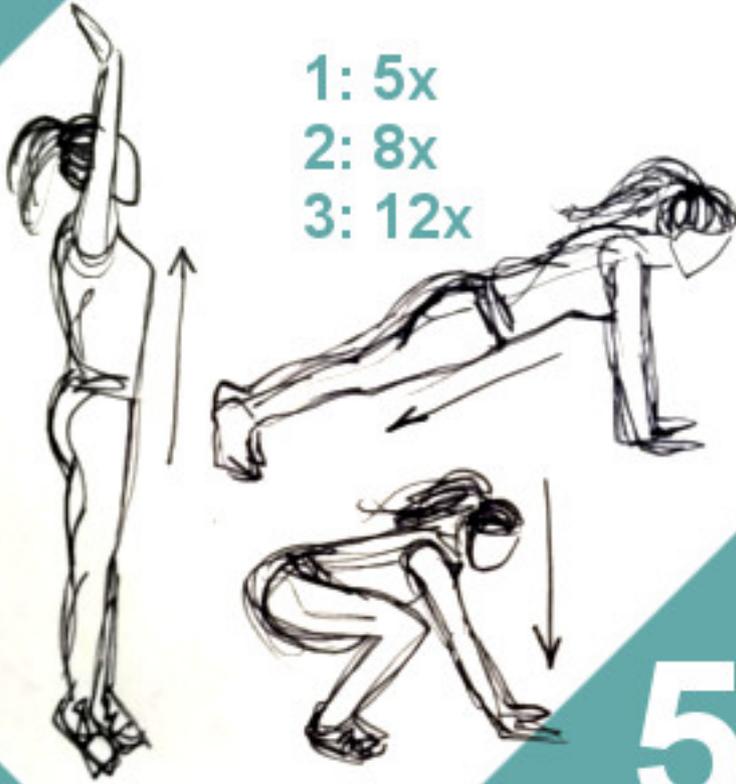
3: 30x

4

5

# Burpees

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



5

6

## Swimming



1: 10x

2: 15x

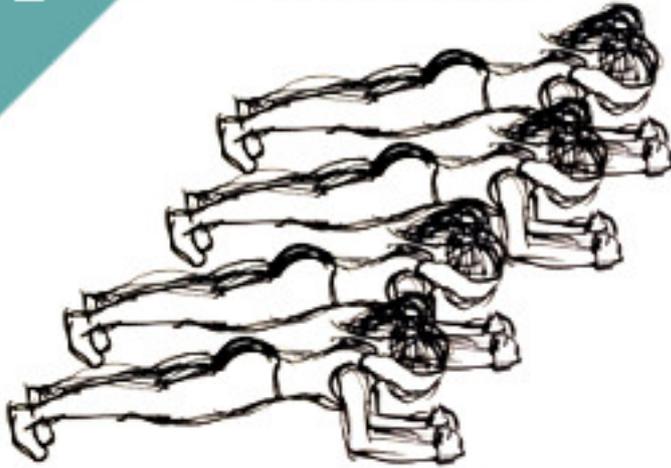
3: 20x



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

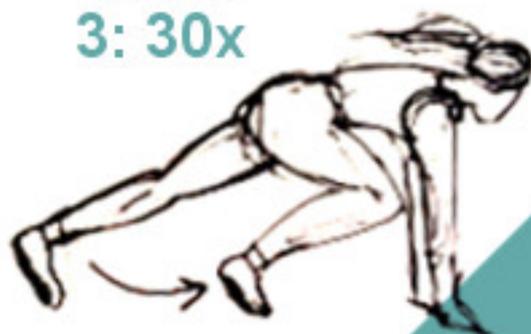
## Mountain Climbers



1: 10x

2: 20x

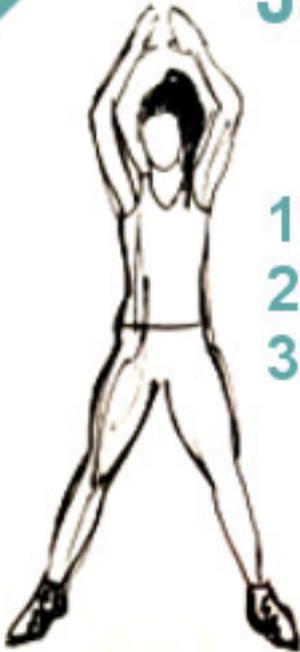
3: 30x



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!~~

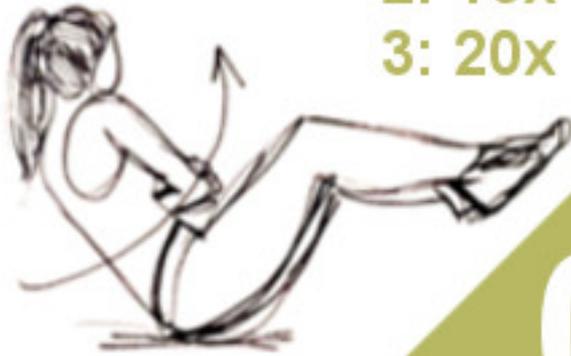
X

0

## Russian Twist



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



0

1

## Rope Skipping



1: 30x

2: 50x

3: 70x

1

2

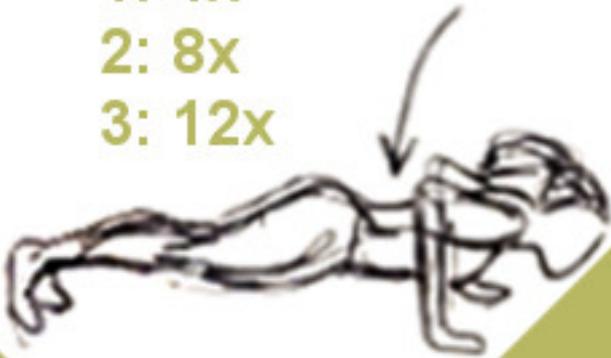


## Push-Ups

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

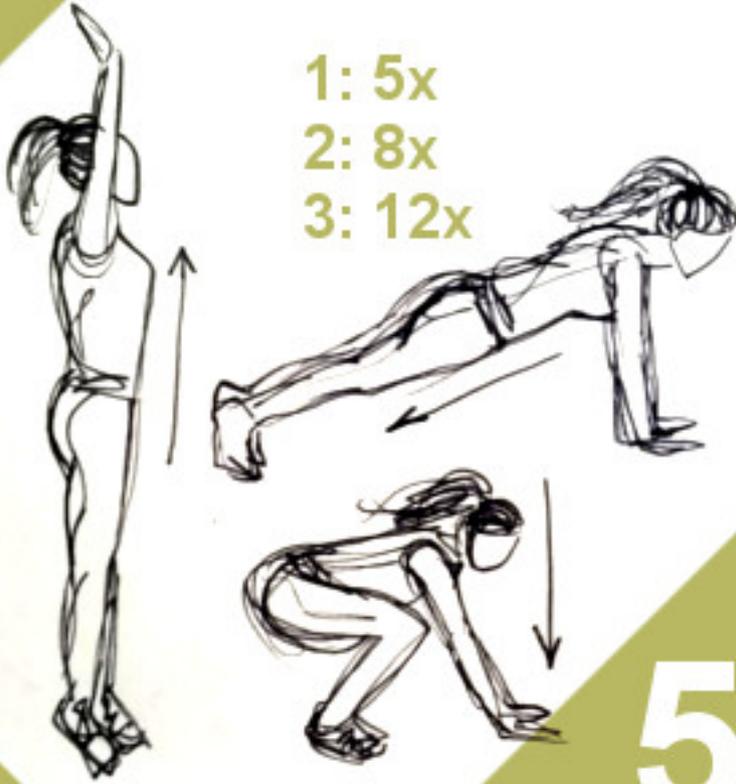
3: 30x

4

5

# Burpees

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



5

6

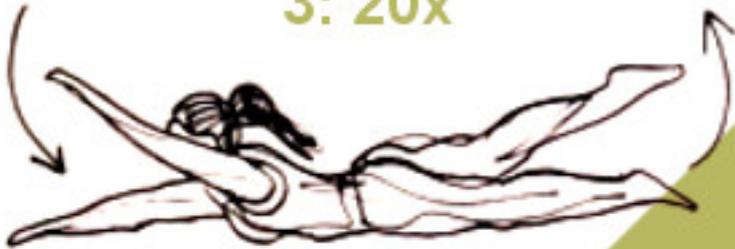
## Swimming



1: 10x

2: 15x

3: 20x



6

# 7

## Plank-Challenge

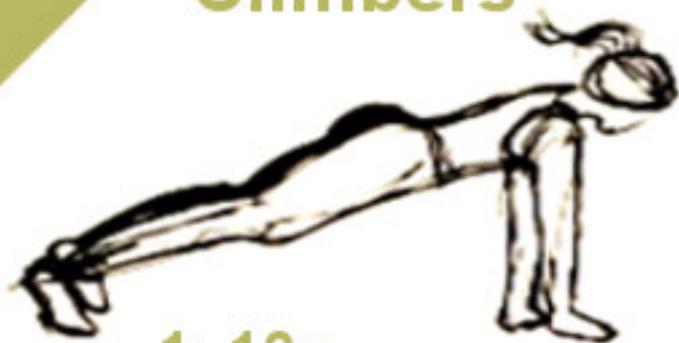


Die gesamte Gruppe plankt.  
Die hinterste Person  
überspringt einzeln alle anderen  
und positioniert sich vorn  
wieder im Plank.  
Ihr seid fertig, wenn alle  
einmal über die Gruppe  
gesprungen sind.

# 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

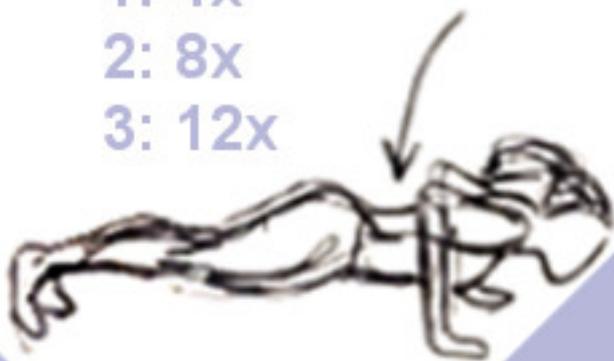


## Push-Ups

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

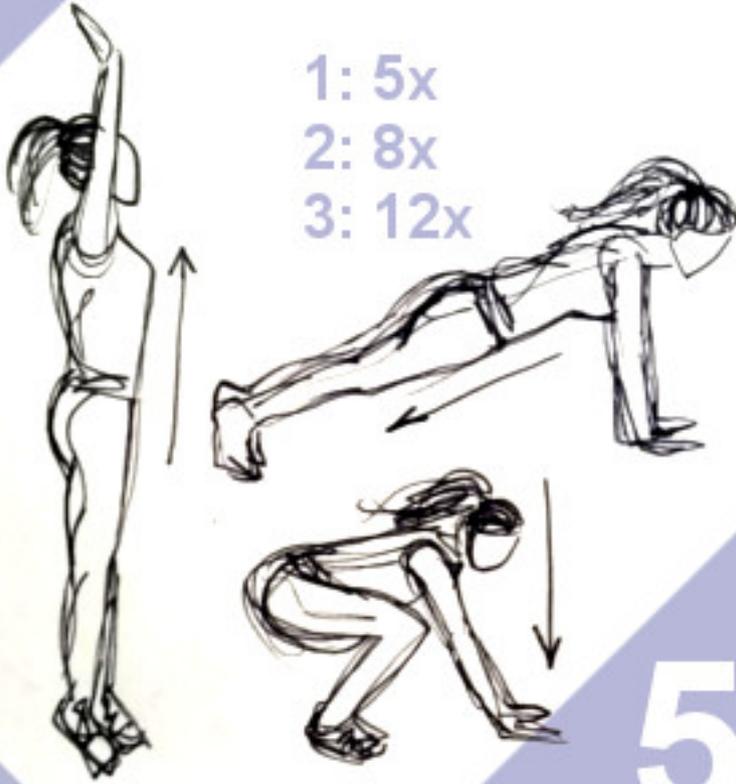
3: 30x

4

5

# Burpees

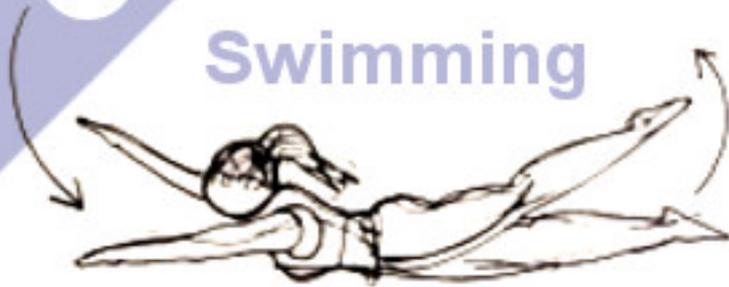
- 1: 5x
- 2: 8x
- 3: 12x



5

6

## Swimming



1: 10x

2: 15x

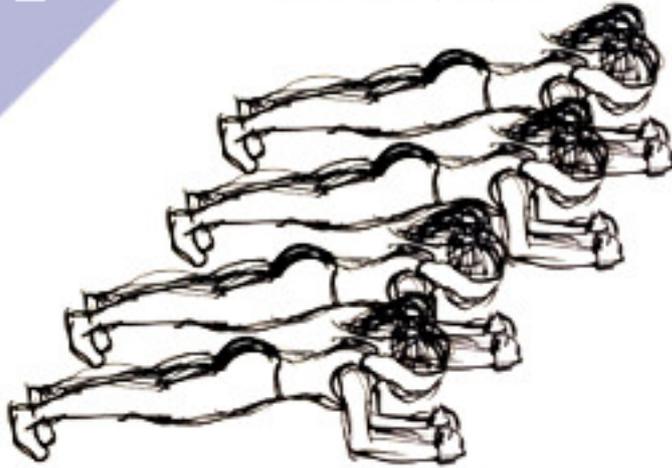
3: 20x



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.

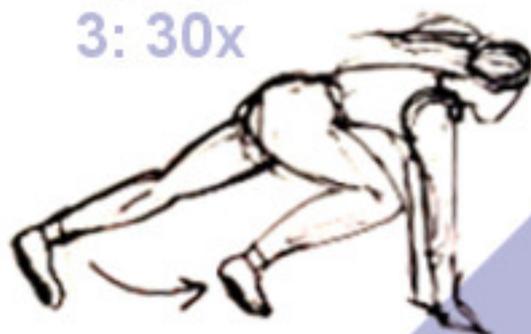
# 7

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

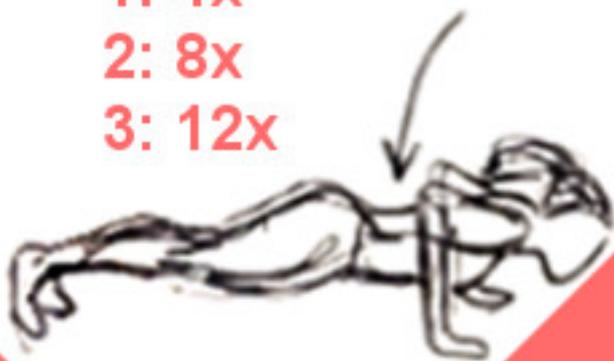


## Push-Ups

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

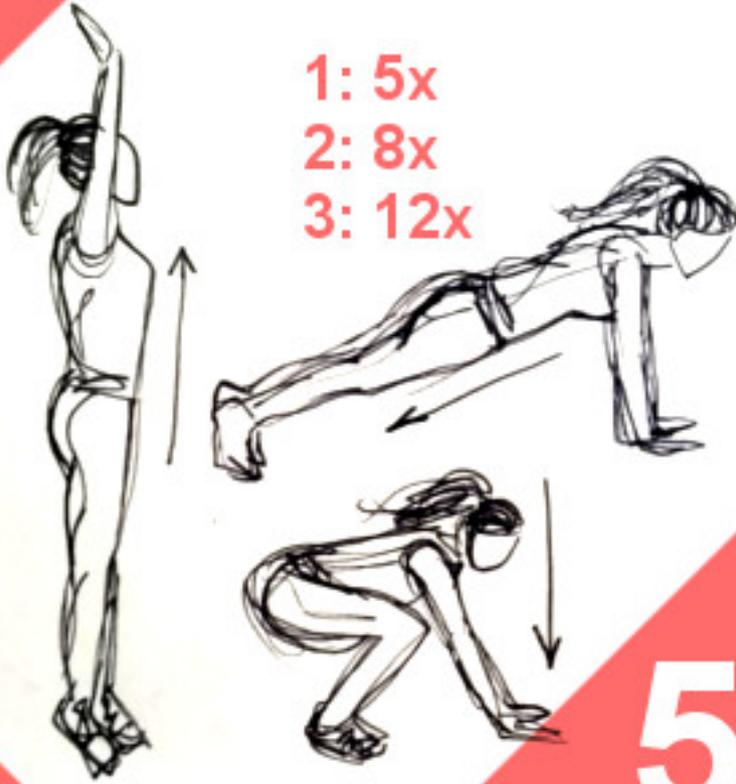
3: 30x

4

5

# Burpees

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



5

6

## Swimming



1: 10x

2: 15x

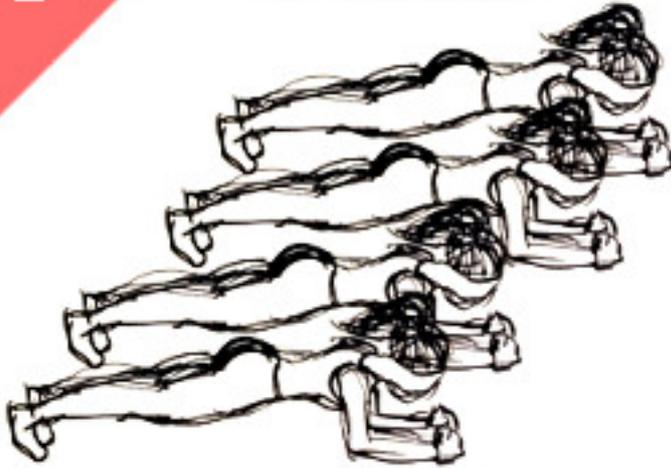
3: 20x



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



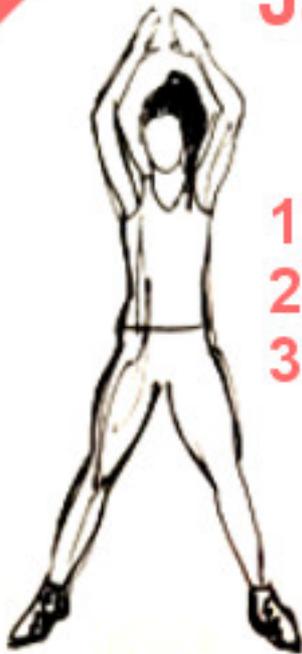
- 1: 10x
- 2: 20x
- 3: 30x



8

9

## Jumping Jacks

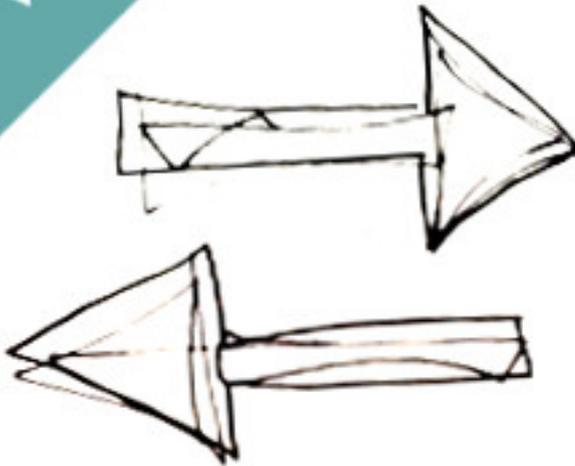


1: 20x  
2: 25x  
3: 30x



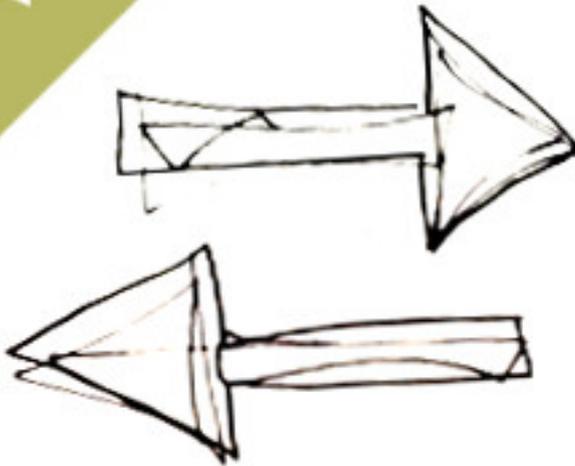
9





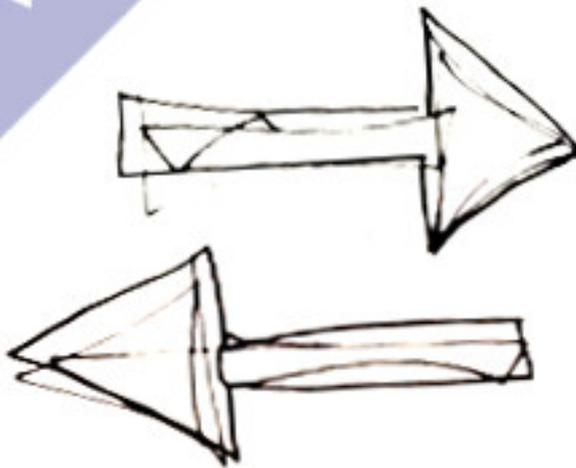
**Die Gruppe tauscht den Platz  
mit einer anderen Gruppe. Die  
Karten bleiben dabei am  
vorherigen Platz.**





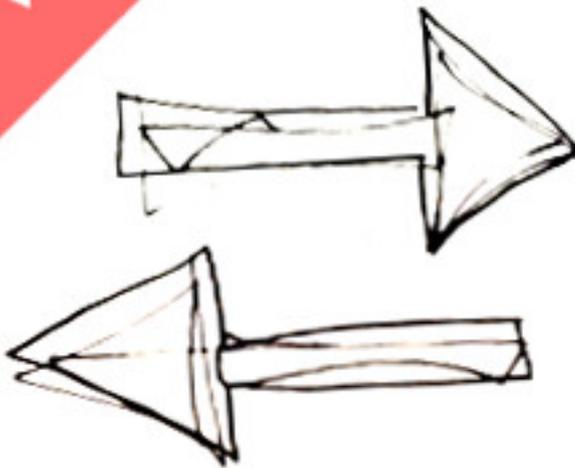
**Die Gruppe tauscht den Platz  
mit einer anderen Gruppe. Die  
Karten bleiben dabei am  
vorherigen Platz.**





**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.**





