

## **Titel: Stay fit**

### **Materialien:**

- Ein Stuhl

### **Anleitung / Spielerklärung:**

In der Quarantäne mit dem Kühlschrank in unmittelbarer Nähe sagt man gerne Mal ja zum Essen. Aber lass nicht zu das du deinen Körper wegen Corona gehen lässt. Wir haben ein kurzes 7 Minuten workout zusammen gestellt damit ihr Zuhause fit bleibt. Zwischen den Übungen könnt ihr immer 10 s Pause machen.

30s Liegstütze

30s Kniebeugen

30s Sit-ups

30s Hampelmänner

30s Stuhl step-up

30s Knie hochziehen

30s Wandsitzen

30s Trizeps-dip

30s Ausfallschritt

30s Unterarmstütz links

30s Unterarmstütz rechts

30s Unterarmstütz

30s Cobra-Drehung

#stayathome ich