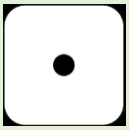



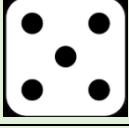

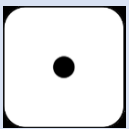









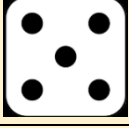



Würfel Workout

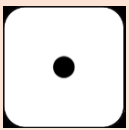



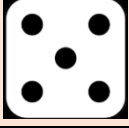

	1 Minute Kniehebelauf
	1 Minute Hampelmann
	1 Minute Plank halten, dabei die Füße auf und zu stellen
	1 Minute Bergsteiger (in Liegestützposition die Knie im Wechsel zum Bauch ziehen)
	1 Minute Kniebeugen
	1 Minute Sit Ups

	Berühre so schnell, wie du kannst, jeden Türsturz in deiner Wohnung
	Laufe 3 mal die Treppen rauf und runter
	Setze dich ohne Stuhl an die Wand und bleibe 30 Sekunden sitzen
	Mache 10 Hock-Streck-Sprünge
	Mache mit jedem Bein 8 tiefe Ausfallschritte
	Mache 5 Burpees

Würfel Workout

	Hüfte abwechselnd seitlich nach rechts und links: 1 Minute
	Rolle dich wie ein Baumstamm, ohne dabei mit den Händen und Füßen den Boden zu berühren: in jede Richtung 5 mal
	Lege dich auf den Rücken und fahre Rad: 1 Minute
	Halte die Arme auf Schulterhöhe und mache kleine Kreise: 1 Minute
	Stelle dich hin, als würdest du Ski fahren und mache kleine, wippende Bewegungen
	Tanz zu deinem Lieblingslied

ZU ZWEIT

	Lauft jeweils 30 Sekunden Schubkarre durch den Raum
	Macht 1 Minute Hock-Streck-Sprünge, dabei klatscht ihr euch bei den Strecksprüngen mit gestreckten Armen über Kopf ab
	A liegt auf dem Boden, B hüpfte seitlich über A, B legt sich auf den Boden, sodass die Aufgaben wechseln. Macht das 1 Minute
	Lehnt eure Rücken gegeneinander und macht 1 Minute Kniebeugen
	A liegt auf dem Rücken und streckt die Beine senkrecht in die Luft, B stellt sich an den Kopf von A, sodass sie A an den Füßen festhalten kann. B schiebt die Beine von A Richtung Boden, A versucht die Beine in der Luft zu halten jeweils 1 Minute
	Stellt die Füße aneinander und macht 1 Minute Sit Ups, dabei tickt ihr oben immer an die Knie des anderen



Würfel Workout

Du benötigst einen Würfel.

Suche dir eine Würfelloste aus und würfel dir deine Übungen zusammen. Du kannst auch mehrere Listen nehmen oder für jemand anderen die Übungen zusammen würfeln und dieser für dich. Werde kreativ.

Je mehr Übungen du dir zusammen würfelst, umso länger geht dein Workout.

TIPP: Wärme gut dich vorher auf (z.B. mit Seil springen)!