

# Fit durch die Woche

Damit du dich mit deiner Familie fit halten kannst, kommen hier einige Übungen, die du täglich oder auch jeden zweiten Tag in dieser Woche durchführen kannst.

## ★Challenge Nr. 1

Bewege dich jeden Tag mindestens eine Stunde an der frischen Luft. Das hilft dir, gesund zu bleiben. Es ist dabei egal, was du tust: Fahrrad fahren, spazieren gehen, auf Bäume klettern, joggen. Unser Körper braucht das Sonnenlicht.



## ★Challenge Nr. 2

Variiere die Übungen jeden Tag in ihrer Anzahl oder Ausführungsform. z.B. 1 Minute lang so viele Wiederholungen wie möglich schaffen / halten oder aber 100 Hampelmänner,...Wer schafft in deiner Familie die meisten / längsten Sätze?



**Wandsitz:** Suche dir eine Tür oder Wand. Stelle die Beine im 90° Winkel und so geschlossen wie möglich auf. Der Rücken befindet sich komplett an der Tür/ Wand. Stütze dich nicht mit den Händen auf.



**Planke:** Stütze dich auf deine Unterarme. Saug den Bauchnabel nach innen, halte den Kopf neutral (=nicht nach unten absenken) und achte darauf, dass dein Po die Verlängerung der Wirbelsäule bildet. Spanne den Bauch fest an.



**Jumping Jack:** Starte die Übung im Stand. Öffne nun zeitgleich die Beine mit einem Sprung und bewege die Arme dabei über den Kopf, die Handflächen berühren sich ein Mal kurz. Springe nun wieder in die geschlossene Stellung zurück.