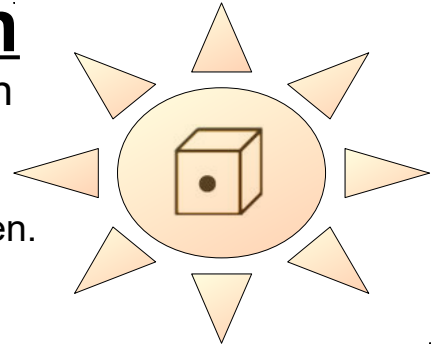


Lauf- & Fitnessplan

Ausmalvorlage für unsere Jüngsten



Anleitung:

Für jede Laufrunde + Sportübung darfst du ein Teil ausmalen.

Laufe eine Runde oder 20* am Platz.



Dann machst du eine der

folgenden Sportübungen:

Jetzt darfst du ein Teil ausmalen 😊

1.Runde – Sonne

2.Runde – Antenne

3.Runde – Sternenei

4.Runde – Turm

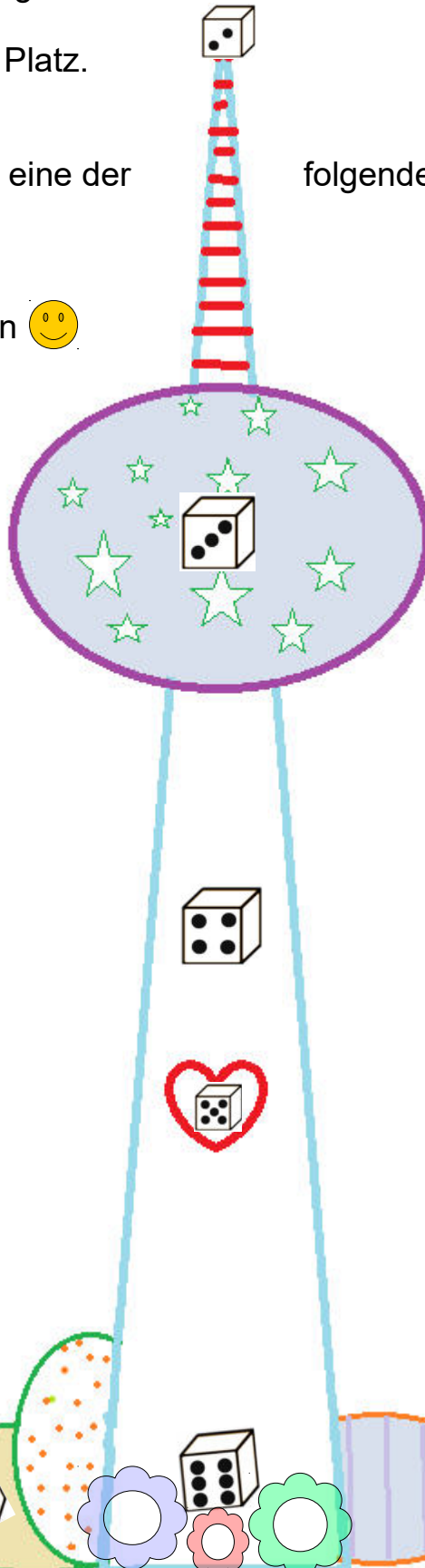
5.Runde – Herz

6.Runde – Blumen

7.Runde – Ostereier

8.Runde – Wolke

9.Runde – Bär



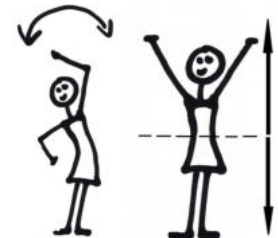
5* Standwaage re/li



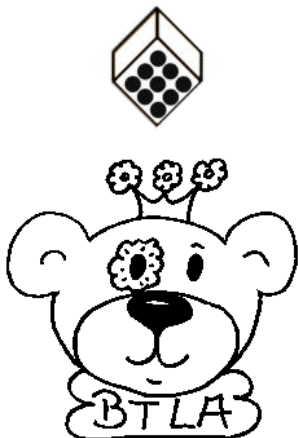
10* Kniebeuge



10* Hampelmann & 10* Hampelfrau



5* Oberkörper nach oben & unten
5* rechts & links



Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!

