

FITNESS MIT BO BODY

Hey, cool, dass du da bist!

Ich bin Bo,
dein persönlicher Fitnesstrainer.
Jetzt wird Sport gemacht.

LOS GEHT'S!

1. Auf der Stelle rennen: Zähle laut bis 10.
2. Kniebeugen: 5 Stück.
3. Auf einem Bein stehen: Zähle bis 10.

Bo Body, geprüfter
& gefürchteter
Fitnesstrainer



Außer Puste? So muss es sein!

Einmal kurz durchatmen und
dann den Zirkel noch einmal
wiederholen.

Fertig? High Five!

Übermorgen ist wieder Training.
Gleicher Ort, gleiche Zeit.

Dein Bo Body