

FITNESS MIT BO BODY

Hey, cool, dass du da bist!

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

Ich zeige dir einen Zirkel mit vier Übungen gegen
die Plätzchen-Plauze. Hol gerne deine Eltern und
Geschwister dazu. Denn ihnen tut Sport auch gut.

LOS GEHT'S!

1. Hampelmänner: 10 Stück!
2. Kniebeugen: 10 Stück!
3. Vierfußstand*: 10 Stück!
(5 pro Seite)
4. Luftboxen: 10 Sekunden!



Bo Body, geprüfter
und gefürchteter
Fitnesstrainer



Außer Puste? So muss es sein!

Einmal kurz durchatmen und dann
den Zirkel noch zweimal wiederholen!

Fertig? High Five! Du bist super.

Übermorgen ist wieder Training!

Gleicher Ort, gleiche Zeit.
Bis dann.

Dein Bo Body

*So, wie ich es hier vormache, allerdings musst du dabei
auf die Knie gehen! Dann den rechten Arm und das linke
Bein von dir strecken uuuund wechseln und den linken Arm
und das rechte Bein von dir strecken.

Lama-Level:

