

Bewegungspause 4

Challenges – Wie viele schaffst Du?

Du brauchst :



<https://www.youtube.com/watch?v=oC9eai9BGWA>

Aufsteh-Challenge

→ Stehe auf, ohne Dich abzustützen!



Dehnungs-Challenge

→ Die Arme müssen gestreckt bleiben!



Schuh-Challenge

→ Drehe Dich um, ohne das der Schuh herunterfällt!



T-Shirt-Challenge

→ Bleibe im Liegestütz!



Papier-Challenge

→ Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!



Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsinvestive Stadtteil“ – Teilprogramm: „Soziale Stadt“.

