

Fit Kombiniert – das lustige Kartenspiel für Spaß und Fitness

Dieses Spiel ist eine ideale sportliche Pause für Zwischendurch: schneide die Karten aus, mische sie und mache zwei Stapel. Ein Stapel besteht nun aus den runden und ein Stapel aus den rechteckigen Karten. Die Karten sind so umgedreht, dass nicht zu sehen ist, was darauf steht – also mit der Beschriftungsseite nach unten.

Hebe nun von jedem Stapel eine Karte ab, drehe sie um und mache nun die zufällig aufgedeckte Übungskombination nach. Du hast noch weitere kreative Ideen? Beschrifte die leeren Karten und ergänze das Spiel. Dieses macht besonders viel Spaß, wenn es zu zweit gespielt wird.

3 KNIEBEUGEN



MIT EINEM AUGE ZU



5
HAMPEL-
MÄNNER



SAGE
WÄHRENDEDESSEN
DEINEN NAMEN
DREIMAL RÜCKWÄRTS

2 LIEGESTÜTZ



SINGE DABEI EINE
STROPHE DEINES
LIEBLINGSSONGS



5 SIT UPS

MIT BEIDEN AUGEN ZU

HÜPFE 10X AUF
DEM RECHTEN
BEIN

UND BELLE WIE EIN
HUND



HÜPFE 10X AUF
DEM LINKEN
BEIN

HEULE DABEI WIE EIN
WOLF

