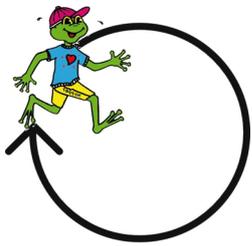
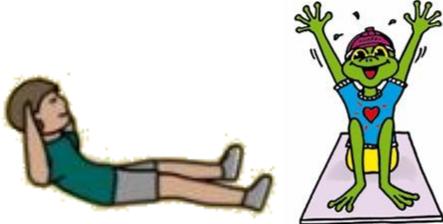
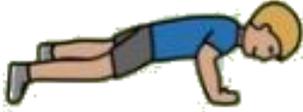




Würfelspiel (indoor)

1 	<p>Laufe 1 Runde um den Tisch oder durch den Raum</p> 
2 	<p>Laufe 2 Längen hin und her: 1xanfersen 1xknieheben</p> 
3 	<p>Mache 3 Sit-ups</p> 
4 	<p>Mache 4 Kniebeugen</p> 
5 	<p>Mache die Liegestütz Position, halte diese und zähle bis 5</p> 
6 	<p>Mache 6 „Hampelmänner“</p> 