

Adventskalender

Tür 5



Die heutige Bewegung ist:

H A M P E L M A N N

Die Buchstaben für das Lösungswort sind:

V
17

E
23



Wusstest Du, was beim Hampelmann alles trainiert wird?

Die Waden-, Schulter- und Brustmuskulatur. Außerdem es ein Ausdauertraining, wenn Du längere Zeit springst. Also stell die Stoppuhr auf zwei Minuten. Passe die Dauer und Geschwindigkeit Deinem Fitnesslevel an!

Für Euch vorgemacht haben es im Video unsere Cheerleader.

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