

## Spiel, Sport und Spaß mit dem Pfullinger Onderhas!



### Laufkarte KW 16 – Bewegungskalender

Diese Woche hat der Pfullinger Onderhas einen Bewegungskalender für

Dich vorbereitet. Beginne mit der ersten Übung zähle dabei langsam auf 20.

Mache dies 3 mal. Am nächsten Tag machst Du die neue und die Übung vom vergangenen Tag gleich noch dazu u.s.w.

Schaffst du die Übungen auch öfter oder länger? Bleibst Du dabei, hält dich das fit!

Dazu gibt es noch einen Youtube-Link: Ihr müsst immer bei Laurentia und den Wochentagen eine Kniebeuge machen!



**BITTE WENDEN!**

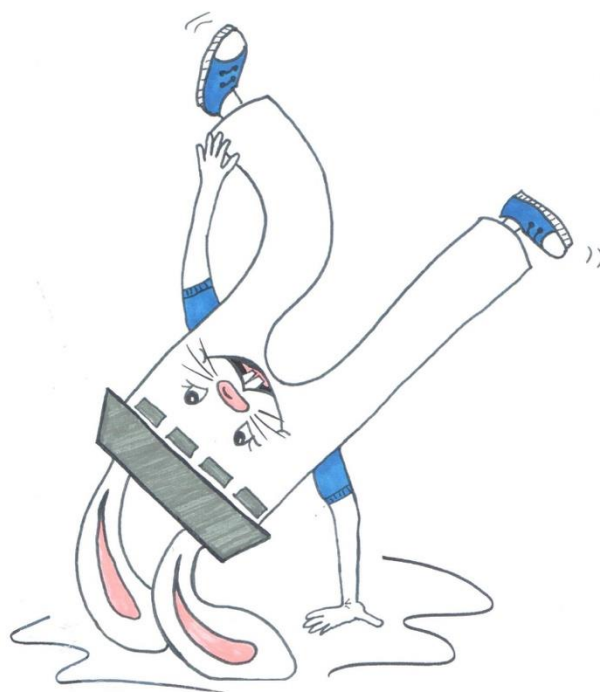
**Bitte hinterlasst uns folgenden Daten:**

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Wenn Du in einer Turnhalle turnst, in welcher? \_\_\_\_\_



Und nächste Woche macht der Onderhas  
Frühjahrsputz!



**BITTE WENDEN!**