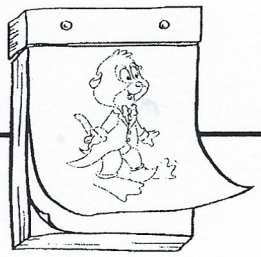
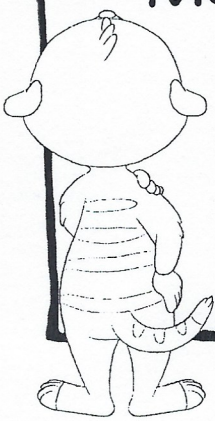


# Mein bewegter Wochenplan

## Miniübungen für zu Hause

Für jede Übung, die du vollständig erledigt hast, gibt es einen Orden.

### Montag

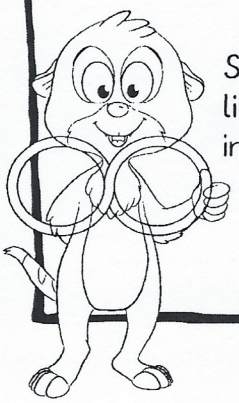


Linke Hand zur rechten Schulter - rechte Hand zur linken Schulter.

### Dienstag

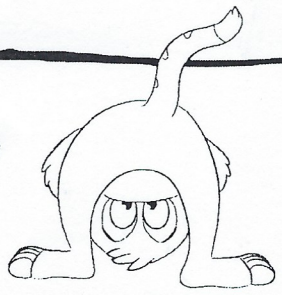
Gehe heut oft auf deinen Fersen!

### Mittwoch



Schreibe viele liegende Achten in die Luft!

### Donnerstag



Schau mindestens zehnmal durch deine Beine!

### Freitag

Heute ist Watscheltag. Watschle, wann immer es geht!

### Samstag

Greife heute oft nach den Sternen!

### Sonntag

Führe deinen Fuß zehnmal zu deiner Nase!

Wie viele Orden hast du dir in dieser Woche verdient?