

# Sport-Ärgere-Dich-Nicht

1



Humpelmann  
10 Wdh.

2



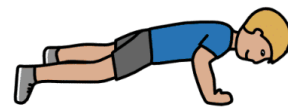
Kniebeuge  
15 Wdh.

3



Crunches  
10 Wdh.

4



Liegestütz  
5 Wdh.

5



Strecksprung  
10 Wdh.

6



Anfersen  
20 Sek.

7



Wandsitzen  
30 Sek.

8



Step Up's  
10 Wdh.

9



Kniehebelauf  
20 Sek.

10



Radfahren  
30 Sek