

Familienzentrum "Am Forstberg"



Manchmal, wenn mir langweilig ist...

Regelmäßig zu finden auf unserer Homepage [www.asb-kvuh.de/unserer Bereiche/Familienzentrum](http://www.asb-kvuh.de/unserer/Bereiche/Familienzentrum)

Teil 2

...habe ich Lust auf Sport !

In der kalten Jahreszeit waren wir viel in der Wohnung und haben uns nicht so viel bewegt wie im Sommer.

Damit wir nicht einrosten, müssen wir uns fit halten.

Hier kommt deine tägliche Übung zum fit bleiben!

Turne 3x deinen Namen

A	10 Hampelmänner	N	30 sec. Wandsitzen
B	10 Kniebeugen	O	10 Hockstrecksprünge
C	30 sec. Plank	P	10 Liegestütze
D	45 sec. auf einem Bein (wechseln)	Q	10 Situps
E	10 Situps	R	30 sec. Hüpfen (Seilhüpfen)
F	10 Hockstrecksprünge	S	30 sec. Plank
G	10 Hampelmänner	T	10 Kniebeugen
H	10 Kniebeugen	U	45 sec. auf einem Bein (wechseln)
I	30 sec. Plank	V	30 sec. Plank
J	30 sec. Hüpfen (Seilhüpfen)	W	10 Situps
K	10 Liegestütze	X	10 Hockstrecksprünge
L	10 Hampelmänner	Y	30 sec. Hüpfen (Seilhüpfen)
M	30 sec. Wandsitzen	Z	10 Hampelmänner

Wir, als **Familienzentrum "Am Forstberg"** beraten bei Sorgen, Nöten, Problemen in der Erziehung. Wir helfen bei Anträgen jeder Art.

Mit **Voranmeldung** stehen wir von Montag bis Freitag 9 bis 14 Uhr als Ansprechpartner bereit.

Kostenlos!



BRÜCKEN APOTHEKE



Es grüßt euer

Philipp Schulz

Koordinator FZ "Am Forstberg"

0 36 01 / 78 404 40

familienzentrum@asb-kvuh.de

Forstbergstraße 36

999974 Mühlhausen