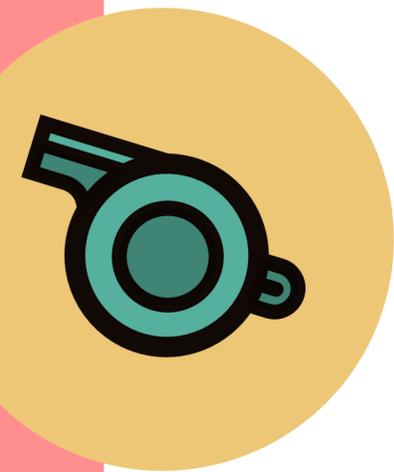


(DIE ETWAS ANDERE)  
**CORONA**  
**FITNESS-  
CHALLENGE**



- Tag 1** Tobe wild mit deinen Kindern (Kitzeln ausdrücklich erlaubt!)
- Tag 2** Baut einen Parcour in der Wohnung auf und stoppt die Zeit
- Tag 3** Spielt "Wer kann die meisten Hampelmänner?"
- Tag 4** Tanzt ein Lied lang energisch durch die Wohnung
- Tag 5** Macht zusammen Kniebeugen (so viel ihr könnt)
- Tag 6** Übt Purzelbäume (auf Bett, Matte oder Sofa)
- Tag 7** Geht spazieren (nur dort wo wenig andere Menschen unterwegs sind!)
- Tag 8** Denkt euch Klatschspiele aus
- Tag 9** Spielt Ballspiele mit einem weichen Ball
- Tag 10** Übt eine einfache Choreographie zu eurem Lieblingslied ein oder tanzt frei der Nase nach
- Tag 11** Hüpfst wie Hasen durch die Wohnung (oder auf dem Trampolin, wenn ihr eins habt)
- Tag 12** Macht ein "Schubkarren-Wettrennen" Mama und Papa gegen die Kinder
- Tag 13** Spielt Gummitwist
- Tag 14** Spielt "Wer kann sich am schnellsten durchs Zimmer rollen?"

