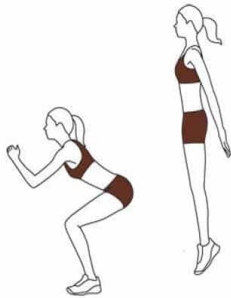


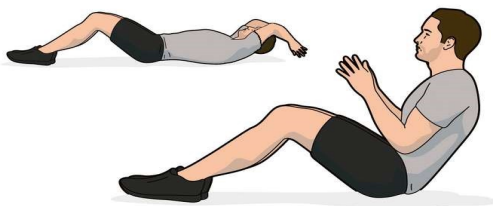
# #wirbleibenzuhause WIE GEHT'S ?!?



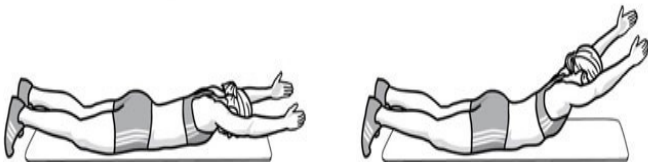
Kinder- und Jugendarbeit in der Gemeinde Ebersdorf b.Coburg



Squad-Jump 3x10



Sit-up 3x10



Supermann 3x15



Sit-up mit gestreckten  
beinen 3x10

Das Ganze kann solange wiederholt werden bis keine Kraft  
mehr da ist

Für Anfänger: 3x ganzer Plan

Fortgeschrittene: 6x ganzen Plan