

Fit & Fun

Energie gefällig? Mit diesem Energizer wird auch der müdeste Teilnehmer (wieder) munter.

So funktioniert's:

- ★ Reihum macht jeder Teilnehmer eine Fitnessübung vor
Der Trainer startet, zB mit dem Jumping Jack
oder mit Kniebeugen etc.
- ★ Alle anderen machen mit
- ★ ACHTUNG:
Du kannst ein lockeres Warm-Up machen oder eine
kleine Sporteinheit. Je nachdem, wieviel Zeit du zur
Verfügung stellst.

Nicht geeignet ist dieser Energizer für die heißen
Sommertage, weil deine Teilnehmer sonst verschwitzt
im Training sitzen sitzen.

Viel Spaß!

