

---

## Wir erstellen unseren eigenen Fitnesszirkel

---

- ① Erstellt in eurer Gruppe zwei Stationen
- Nutzt möglichst wenig Material.
  - Bereitet eine kurze Erklärung vor (**Notizen unten**).
  - Denkt an die wichtigsten Bewegungshinweise!



### **Bewegungshinweise**

Auf was müssen eure Mitschüler besonders achten?  
(angespannter Po, gerader Rücken, Bauchspannung usw.)

### 7 einfache Übungen mit Erklärungen



- ② Testet eure Stationen
- Jeder aus der Gruppe probiert die Übungen.
  - Wer kann es besonders gut vormachen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Beispielvideos**

Training mit und ohne Geräte. Die Geräte könnt ihr abwandeln.

