

## 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.

