

## 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.

