

Name: -----	IGS Lehrte Fitness	FB Sport
Turne den Wochentag		

Liebe/r Sportbegeisterte/r,

schön, dass du unser Angebot annimmst und mit unserer Unterstützung an deine/r Fitness arbeiten möchtest!

In den einzelnen Videos kannst du erkennen, wie du bestimmte Fitnessübungen durchführst. Zusätzlich findest du die Übungen auf dem Extrablatt „Turne den Wochentag – Buchstaben“.

Aufgaben:

- Such dir an jedem Wochentag (Montag bis Freitag) die Übungen zum entsprechenden Buchstaben des Tages heraus und notiert sie hinter dem Buchstaben in der Tabelle.

Tag	Übung	Tag	Übung	Tag	Übung	Tag	Übung		
M	_____	D	_____	M	_____	D	_____	F	_____
O	_____	I	_____	I	_____	O	_____	R	_____
N	_____	E	_____	T	_____	N	_____	E	_____
T	_____	N	_____	T	_____	N	_____	I	_____
A	_____	S	_____	W	_____	E	_____	T	_____
G	_____	T	_____	O	_____	R	_____	A	_____
		A	_____	C	_____	S	_____	G	_____
		G	_____	H	_____	T	_____		
						A	_____		
						G	_____		

- Turne den Wochentag, indem ihr die notierten Übungen am entsprechenden Wochentag ausführt.
- ZUSATZ: Als Zusatzaufgabe kannst du auch ein anderes, selbstgewähltes Wort turnen.

