



# FIT & MUNTER

## in 10 Minuten



### Fahre mit dem Auto!

Lenke hin und her, mach dich groß und klein.



### Schwinge neben dem Körper!

Einmal links, dann wieder rechts.



### Beweg dich mit Freunden!

Macht einen Kreis und bewegt die Ringe.

### Balanciere auf deiner Hand!

Schaffst du es, ohne den Ring fallenzulassen?



### Mach' deine Augen zu!

Schwinge die Ringe und lass dich führen.

### Heb' dein Bein hoch!

Kannst du das Gleichgewicht halten?



### Lass dich verwöhnen!

Wo magst du die Ringe am liebsten spüren?



### Finde deine Mitte!

Heb die Beine. Schaffst du die Balance?

