

Dienstsport - ABC

Bei der Feuerwehr sind wir Fit! Mache jede Übung für mindestens 15 Sekunden und mache die Bewegungen für die Buchstaben dieser Wörter nach:



HYDRANT



LOESCHEN



HELM



FEUER

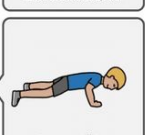



VERTEILER

Denke dir gerne noch andere Begriffe oder Übungen aus und fordere uns heraus



BUCHSTABENWORKOUT

| | | | | | |
|----------|--|----------|--|----------|--|
| A |  Hampelmann | J |  Radfahren | S |  Plank |
| B |  Anfersen | K |  Step-Ups | T |  Einbeinsprünge |
| C |  Kniebeuge | L |  Anfersen | U |  Wandsitz |
| D |  Trizeps-Dips | M |  Plank | V |  Liegestütze |
| E |  Kniehelauf | N |  Kniebeuge | W |  Strecksprünge |
| F |  Einbeinstand | O |  Sit-Ups | X |  Trizeps-Dips |
| G |  Liegestütze | P |  Kniehelauf | Y |  Radfahren |
| H |  Sit-Ups | Q |  Step-Ups | Z |  Wandsitz |
| I |  Strecksprünge | R |  Hampelmann | | |