

Active City Day presents

ACTIVE-BINGO

Herzlich Willkommen zum Active City Day BINGO!

Schön, dass Du dabei bist. Auf diesem Zettel sind 6 Aktivitäten aufgeführt, die Du im Laufe des heutigen Tages alleine oder ihn der Gruppe absolvieren kannst. Wenn du eine Aktivität abgeschlossen hast, kannst Du diese mit einem Haken markieren. So, und jetzt: viel Spaß beim Bewegen!



Auf einem Bein hüpfen 30 sek	Let's Dance! 1 min tanzen	10 x Kniebeugen
10 x Sit Ups	10 x Hampelmann	10 x Ausfallschritt zu jeder Seite