

## Programm Fahrtspiel

Fahrtspiel etwa 15min mit Fragen!!!

Im Wechsel ca. 20sec gehen/ laufen/ Knie anheben/ Treppen antippen ..... + Kräftigungsübung (s. unten) mit 10-15 Wiederholungen + Frage beantworten und immer den 1. Buchstaben der Antwort aufschreiben

1. 12 Kniebeugen + Wie heißt die Maus, die im Garten die Wurzeln anfrisst?
2. 12 Fensterläden + Welches Tier ist klein, hat Stacheln und schläft im Winter?
3. 10x rechtes Bein abspreizen + Wie heißt die langhaarige, blonde Tagesschau-Moderatorin mit Nachnamen? Anschl. Leerzeile!
4. 10x schräge Bauchmuskulatur (beide Hände am li Knie vorbei und andersrum oder Ellbogen zum Knie) + Alkoholisches Getränk mit weniger als 8% mit 4 Buchstaben?
5. 10x li Bein abspreizen + Nenne einen berühmten Schokoladenhersteller aus der Schweiz?
6. 15x „Stab“ rückwärts kreisen + Tier mit 4 Buchstaben, das „lah“ macht?
7. 15x i. Wechsel Fußspitzen anziehen + Norderney ist eine ostfriesische ...?
8. 12 Liegestütz an der Wand + berühmter ehemaliger deutscher Tennisspieler?
9. 15x Hacken hochheben + Was essen Leute gerne im Sommer?
10. Beide Arme vor + 1 Bein nach hinten, jedes Bein 8x Wie lautet mein Vorname? Anschl. Leerzeile!
11. 10x jeden Arm nach vorne boxen + Was haben die meisten Geschäfte momentan (2 Buchstaben)?
12. 12 Liegestütz mit langsamer Aufdrehen re/ li Arm an der Wand+ Wie heißt die (deutsche) Präsidentin der europäischen Kommission mit Vornamen?
13. 12x „Sumoring“ + Welches Organ möchten wir mit unserem Sport kräftigen?
14. 12x „Stab“ vor und zurückziehen in Schulterhöhe + Wie heißt unsere Bundeskanzlerin mit Vornamen?
15. 10x schräge Bauchmuskulatur (beide Hände am li Knie vorbei und andersrum oder Ellbogen zum Knie + Wie nennt man eine Straßenbahn, die unter der Erde fährt?
16. Oberarme fest am Körper, Unterarme im rechten Winkel nach vorne, dann 15x Unterarme nach außen drehen + Wie heißt unser Bundespräsident mit Nachnamen?
17. 8x Gegenstand unter jedem Bein drunter hergeben + auf welchem Gerät führen wir normalerweise unser Ausdauertraining durch (ohne „Fahrrad“ davor)?

Auslockern + dehnen + und die Antwort per Mail an [info@kardiopur.de](mailto:info@kardiopur.de) schicken 😊