

Trainingslust Statt Umweltfrust!



Kippenschwinger



- beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß
- schwinde zur anderen Seite, greife die Kippe, richte dich auf und wirf sie in den Mülleimer
- halte deine Beine gestreckt und vergiss keine Kippe!
je Kippe 1 x



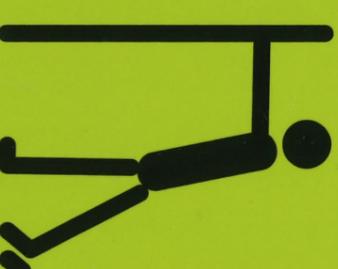
Flaschenbeugen



- beuge deine Knie und richte dich langsam wieder auf, die Fersen bleiben am Boden!
- vergiss nicht, die Flasche danach zu entsorgen!
10 x Beugen



Dosenwadenbeißer



- versuche, die Ferse des hinteren Fußes auf den Boden zu bringen und die Dose zu zerdrücken
- halte diese Position und zähle langsam bis 15
- vergiss nicht die Dose danach zu entsorgen!
je Bein 4 x Dosen zerquetschen



Plastikfersekraxler



- umklammere mit beiden Händen deine Waden
- berühre die Plastikflasche hinter deinen Fersen
- deine Knie müssen immer gestreckt sein!
- vergiss nicht, die Plastikflasche danach zu entsorgen!
6-8 Wiederholungen insgesamt



Gummistorch



- winkle ein Bein an, umfasse es mit den Händen, ziehe es in Richtung Gesäß und halte diese Position und spucke gleichzeitig deinen Kaugummi in den Mülleimer vor dir
- fixiere mit den Augen den Eimer, um die Balance zu halten
- spuck den Kaugummi nicht daneben!
4 Kaugummis pro Bein



Tetrapinguin



- stelle dich auf deine Fußspitzen und halte die Fersen zusammen; deine Knie sind leicht gebeugt
- halte diese Position 5 Sekunden lang und versuche, das Tetrapack mit den Fersen nicht zu berühren
- vergiss nicht, das Tetrapack danach zu entsorgen!
10 x Fersen heben – Pause – 10 x Fersen heben

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!

