


















































Zegi Wettbewerb Woche 02/21

Diese Woche geht es um Fitness! Mache die Übungen je 30 Sekunden lang. Ende Woche, wenn du mindestens an 5 Tagen trainiert hast, den Plan bitte an Pfusi 078 748 42 11 senden. Die Gewinner werden persönlich orientiert. Diese Woche werden wieder 4x 2 Eintritte für das Hallenbad verlost! Die Gewinner werden in Zukunft auf der Homepage (www.stwillisau.ch) aufgeführt. Nun hoffen wir auf ganz viele Teilnehmer*innen.

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
MONTAG	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	 Anfersen	 Strecksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	 Strecksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
FREITAG	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Strecksprünge	<input type="checkbox"/>
SONNTAG	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	<input type="checkbox"/>

Vorname: _____

Name: _____

Zegi Stufe: _____

Viel Spass wünschen euch die Leiter*innen der Zegi Willisau