

## Namenschallenge – turne 3x Deinen Namen

Lust auf ein bisschen Spaß und Bewegung? Turne mit uns Deinen Namen!

Battle Dich mit Deiner Familie und turnt gemeinsam Euren Familiennamen. Viel Spaß und lasst den Kopf nicht hängen bis ihr hoffentlich bald wieder in Euren Gruppen trainieren könnt. Bleibt gesund!

**A: 10 Hampelmänner**

**D: 30 Sek. Wandsitzen**

**G: 10 Liegestütze** (oder Variante)

**J: 30 Sek. Seitstütz**

**M: 30 Sek. Skippings**

**P: 10 Sit-Ups**

**S: 30 Sek. Plank**

**V: 10 Kniebeugen**

**Y: 30 Sek. Plank**

**B: 10 Sit-Ups**

**E: 10 Kniebeugen**

**H: 15 Sek. Brücke** (oder Tisch)

**K: 30 Sek. einbeinig Hüpfen**  
(im Wechsel 5 rechts, 5 links)

**N: 30 Sek. Wandsitzen**

**Q: 10 Hampelmänner**

**T: 30 Sek. Seitstütz**

**W: 30 Sek. einbeinig hüpfen**  
(im Wechsel 5 rechts, 5 links)

**Z: 10 Liegestütze** (oder Variante)

**C: 30 Sek. Skippings**

**F: 10 Strecksprünge**

**I: 30 Sek. Plank**

**L: 10 Hampelmänner**

**O: 10 Liegestütze** (oder Variante)

**R: 15 Sek Brücke** (oder Tisch)

**U: 10 Strecksprünge**

**X: 30 Sek. Skippings**