

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 1x**



Flaschenbeugen



- beuge deine Knie und richte dich langsam wieder auf, die Fersen bleiben am Boden!
 - vergiss nicht die Flasche danach zu entsorgen!
- 10x 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 4x Dosen zerquetschen**



Plastikfersenkraxler



- 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!
- 10x Fersen heben - Pause - 10 x Fersen heben**

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!