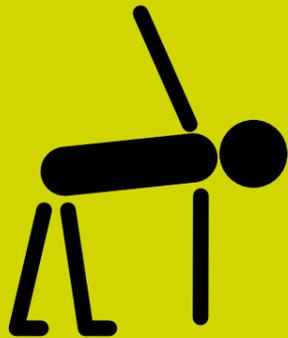


# Trainingslust statt Umweltfrust!



## 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**



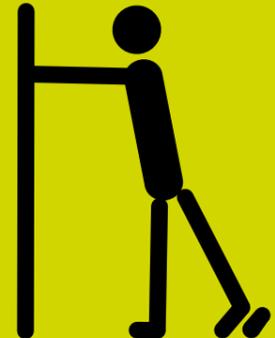
## Flaschenbeugen



- 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 - 10x Fersen heben**

**WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!**