

# Trainingslust statt Umweltfrust!



## Kippenschwinger



- Beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß!
  - Schwinge 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**



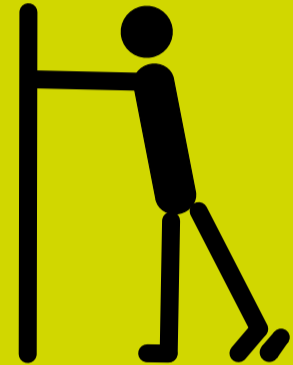
## Flaschenbeugen



- 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**



## 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!
  - Spucke 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, den Tetra Pak mit den Fersen nicht zu berühren!
  - Vergiss nicht, den Tetra Pak danach zu entsorgen!
- 10 x Fersen heben – Pause – 10 x Fersen heben**

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!

[www.saubere.steiermark.at](http://www.saubere.steiermark.at)

[www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz](https://www.facebook.com/steirischerfruehjahrsputz)

