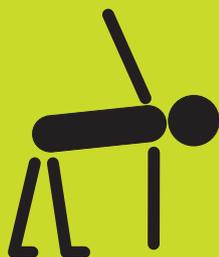


# Trainingslust statt Umweltfrust!



## 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/steirischerfruehjahrspurt](https://www.facebook.com/steirischerfruehjahrspurt)

