



NAMEN TURNEN



A 5 X ROLLE VORWÄRTS

B 5 X HAMPELMANN

C 30 SEKUNDEN HÜPFEN

D 30 SEKUNDEN WANDSITZEN

E 5 X ROLLE RÜCKWÄRTS

F 5 X STRECKSPRÜNGE

G 5 X KNIEBEUGEN

H 30 SEKUNDEN PLANK

I 5 X HAMPELMANN

J 5 X SITUPS

K 30 SEKUNDEN WANDSITZEN

L 5 X LIEGESTÜTZE

M 30 SEKUNDEN HÜPFEN

N 5 X ROLLE RÜCKWÄRTS

O 5 X KNIEBEUGEN

P 30 SEKUNDEN HÜPFEN

Q 30 SEKUNDEN PLANK

R 5 X STRECKSPRÜNGE

S 5 X SITUPS

T 5 X ROLLE VORWÄRTS

U 30 SEKUNDEN WANDSITZEN

V 30 SEC PLANK

W 5 X HAMPELMANN

X 5 X LIEGESTÜTZE

Y 5 X KNIEBEUGEN

Z 5 X STRECKSPRÜNGE

TURNE DEINEN NAMEN UND DIE DEINER FAMILIE!

