



KIDS CLUB



Bernis-Trainingsplan für die Füße

Übung	Name	Versuche
1	Tuch hochheben	
2	Zeitungsfetzen	
3	Sammele die Steine	
4	Fußschrift	
5	Balancieren	
6	Durst löschen	
7	Massieren	
GESCHAFFT!	Jetzt hast du dir eine Pause verdient. Vergiss nicht, viel Wasser zu trinken, denn du hast dich gerade richtig ausgepowert.	

