



### Sportanleitung:

Es gibt insgesamt 19 Übungen.

- **Version D (leicht, mit wenig Zeitaufwand):**  
Täglich eine neue Übung absolvieren, z.B. fünf Kniebeuge am 5.12. usw. Pause am Sonntag.
- **Version C (leicht, mit wenig Zeitaufwand):**  
Täglich eine neue Übung absolvieren, z.B. fünf Kniebeuge am 5.12. usw. Am Sonntag werden alle Übungen der Woche nacheinander absolviert. Montags beginnt eine neue Woche.
- **Version B (mittel, mit etwas Zeitaufwand):**  
Täglich werden die Übungen der Woche wiederholt. Pause am Adventssonntag.
- **Version A (mittel, mit Zeitaufwand):**  
Täglich werden alle vorangegangenen Übungen wiederholt. Pause am Sonntag.

Viel Spaß & bleibt gesund! ©Lauftreff-Berlin.de

