



## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	4
<b>Motivationstipps</b> .....	6
<b>Dos und Don'ts beim Fitnesstraining</b> .....	7
<b>Die Übungen</b> .....	7
Ninja-Walk .....	8
Ninja-Sprint .....	8
Raketen-Start .....	9
Agenten-Hocke .....	9
Spider-Move .....	10
Never-give-up-Kicks .....	10
Hero-Punches .....	11
Katzen-Rolle .....	11
Aqua-Power .....	12
Sky-Flight .....	12
Power-Plank .....	13
Giganten-Schritt .....	13
Tiger-Pirsch .....	14
Wolken-Tritte .....	14
Eis-Krieger .....	15
Hampel-Held .....	15
Flummi-Jumps .....	16
Der Tornado .....	16
Die Fackel .....	17
King-Kong-Liegestütz .....	17
Superhelden-Wecker .....	18
<b>Drei 10-Minuten-Programme</b> .....	19
Superhelden-Trainingslager .....	19
Heldenpower für zwischendurch .....	20
Balance-Geheimtraining .....	21
<b>Playlists</b> .....	22
<b>Fitness-Tracker</b> .....	23
<b>Drei Fitness-Challenges</b> .....	24
Challenge 1: Die Würfel des Schicksals .....	24
Challenge 2: Der Tornado des Todes .....	25
Challenge 3: Zombies zum Frühstück .....	26
<b>Arbeitsblatt für zu Hause: Das 7-Tage-Superhelden-Trainingslager</b> .....	28
<b>Arbeitsblatt für zu Hause: Helden-Power für zwischendurch</b> .....	30
<b>Arbeitsblatt für zu Hause: Balance-Geheimplan deiner Heroes</b> .....	32
<b>Tipps für weitere coole Sportarten und Spiele</b> .....	35
<b>Bildnachweise</b> .....	37



### Digitales Zusatzmaterial:

Arbeitsblätter und Fitness-Tracker für zu Hause als PDF zum einfachen Verschicken