

XLETIX KIDS ABENTEUERPLAN

WOCHE 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	Tageschallenge	Tageschallenge
20 Hampelmänner	30 Sekunden Wandsitzen	20 Kniebeuge	35 Sekunden Plank	Superheld/innen Sprünge 15 große Sprünge	Familienchallenge eigenen Hindernisparcours aufbauen und absolvieren	Sieger/innen- Ehrung Macht ein gemeinsames Siegerfoto nach eurem absolvierten Abenteuerplan!
nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule		
15 Ausfallschritte	Mini Sprint 6x 30 Meter rennen	Der Boden ist Lava Spiel	Mini Sprint 30 Sekunden so schnell es geht auf der Stelle rennen	Tanz-Party 5 Minuten durchtanzen		