

# Fitness Bingo

Verteile die Übungen auf deinem Spielfeld – schreibe dazu entweder den Namen der Übung oder aber die Nummer in ein Feld auf der Tabelle

Nummer	Übung	Nummer	Übung
1	Liegestützen	14	Sideplank
2	T-Rotation	15	Plank
3	Up&Down	16	Fisch
4	Dips	17	Springende Kniebeuge
5	Flappy Bird	18	Hampelmann
6	Situp	19	Kniehebellauf
7	Bycicle Crunch	20	Burpees
8	Mountain Climbers	21	Half Burpee
9	Kerze	22	Kniebeugen
10	Pendel	23	Ausfallschritte
11	Klappmesser	24	Pulsierende Kniebeugen
12	Schiffchen	25	Hüftheber
13	Russian Twist		

# Fitness *Bingo*

## BINGO

- Reihe
- Spalte
- Diagonale komplett

## BINGO BINGO

- (weitere) Reihe
- (weitere) Spalte
- (weitere) Diagonale

**IMMER** Bingo sagen, erst dann ist BINGO BINGO möglich, wer es vergisst, braucht drei Reihen/Spalten, bis BINGO BINGO

Bingo 1	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					