

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Fitnessprogramm

|                |   |                         |         |
|----------------|---|-------------------------|---------|
| Fangen spielen | → | Fingergymnastik         | ..... 3 |
| Gummihüpfen    | → | Daumentraining          | ..... 4 |
| Gummiball      | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 5 |
| Weitspringen   | → | Armtraining             | ..... 6 |
| Schatten       | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 7 |

## 2. Fitnessprogramm

|             |   |                         |          |
|-------------|---|-------------------------|----------|
| Kreisel     | → | Fingergymnastik         | ..... 8  |
| Spiegelbild | → | Daumentraining          | ..... 9  |
| Strecken    | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 10 |
| Dinosaurier | → | Armtraining             | ..... 11 |
| Stolpern    | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 12 |

## 3. Fitnessprogramm

|               |   |                         |          |
|---------------|---|-------------------------|----------|
| Hindernislauf | → | Fingergymnastik         | ..... 13 |
| Klettern      | → | Daumentraining          | ..... 14 |
| Schaukeln     | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 15 |
| Purzelbaum    | → | Armtraining             | ..... 16 |
| Eis laufen    | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 17 |

## 4. Fitnessprogramm

|               |   |                         |          |
|---------------|---|-------------------------|----------|
| Weltreise     | → | Fingergymnastik         | ..... 18 |
| Bienenschwarm | → | Daumentraining          | ..... 19 |
| Dribbeln      | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 20 |
| Rad schlagen  | → | Armtraining             | ..... 21 |
| Regen         | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 22 |

## 5. Fitnessprogramm

|                 |   |                         |          |
|-----------------|---|-------------------------|----------|
| Jo-Jo           | → | Fingergymnastik         | ..... 23 |
| Ballett         | → | Daumentraining          | ..... 24 |
| Bausteine       | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 25 |
| Rodeln          | → | Armtraining             | ..... 26 |
| Zwerg und Riese | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 27 |

## 6. Fitnessprogramm

|               |   |                         |          |
|---------------|---|-------------------------|----------|
| Zwillinge     | → | Fingergymnastik         | ..... 28 |
| Lokomotive    | → | Daumentraining          | ..... 29 |
| Schüttelfrost | → | Handgelenksgymnastik    | ..... 30 |
| Glocken       | → | Armtraining             | ..... 31 |
| Zahnräder     | → | Unabhängigkeitstraining | ..... 32 |