







ÜBUNG	BESCHREIBUNG	CHECK
	<p>SPRINGE ÜBER FÜNF VERSCHIEDENE GEGENSTÄNDE(AST, STEIN, ZEHN ECT.)</p>	<input data-bbox="1209 389 1362 501" type="checkbox"/>
	<p>BERÜHRE 5 STRAßENSCHILDER ODER STRAßENLATERNEN MIT DEM ELLENBOGEN BEIM LEICHTEN JOGGEN!</p>	<input data-bbox="1209 645 1362 757" type="checkbox"/>
	<p>MACHE 10 LIEGESTÜTZEN AN EINER ÖFFENTLICHEN SITZBANK!</p>	<input data-bbox="1209 909 1362 1021" type="checkbox"/>
	<p>AUF EINEM BEIN HÜPFEN UND DABEI BIS 10 ZÄHLEN. BEIN WECHSELN UND DEN SELBEN VORGANG WIEDERHOLEN!</p>	<input data-bbox="1209 1189 1362 1301" type="checkbox"/>
	<p>MACHE AN EINEN WANDSITZ AN EINER GEBÄUDEWAND ODER AN EINEM BAUM UND ZÄHLTE DABEI LANGSAM BIS 30!</p>	<input data-bbox="1209 1503 1362 1615" type="checkbox"/>
	<p>BALANCIERE FÜNFMAL AUF EINEM BAUMSTAMM HIN UND HER</p>	<input data-bbox="1209 1771 1362 1883" type="checkbox"/>

Willkommen bei deiner ersten Challenge vom Friedenauer TSC 1886 e.V.

Führe die Outdoor-Challenge mindestens zweimal in dieser Woche im Freien aus. Achte auf die richtige Kleidung. Deine Ergebnisse kannst du an jugendwart.hv@friedenauertsc-berlin.de schicken und dir dann einen kleinen Preis abholen immer montags mit Anmeldung. Gerne kannst du uns auch Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit(Webseite, Facebook und Instagram) mitschicken(Fotoeinverständnis-Erklärung mitsenden). Wir wünschen euch viel Spaß und hoffen, dass wir uns ganz bald wieder beim Sport treffen können.

Liebe Grüße Euer Vorstand