

# Mittwoch(s) – Challenge

**Versuche einen Kopfstand (ohne Hilfe)**



**Wir freuen uns über dein Foto mit dem Betreff „Challenge-Kopfstand“ an:**

**[fit-zu-hause@sport-in-bochum.de](mailto:fit-zu-hause@sport-in-bochum.de)**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.