



WYSŁANE PRZEZ

Irmgard

ON

02.06.2017



Keine Stimmen

Farma fitness



Zabawny trening fitness - rywalizacja grupowa z samodzielnie wymyślonymi ćwiczeniami fitness

Samodzielne projektowanie farmy fitness

Wymagane:

- 6 grup od 2 do 5 uczestników
- 12 stanowisk
- Centralna tablica punktacji

Następnie przechodzimy do wykonania

- Grupy ustawiają się (ok. 2 godz.)
- trening
- konkurencja

Aby rozjaśnić sytuację, będą:

- posty "Joker"
- Posty związane z ryzykiem
- "Podwójnie albo nic"
- Gag post
- lub podobne

ZNAJDŹ 1000 innych pomysłów na posty!

Zobacz załączony plik PDF

po szczegóły

Fitness

Zentrale Wertungstafel											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Źródło informacji:

Autorzy i zdjęcia: BAPSO Magglingen www.baspo.ch

Weitere Informationen

Kategorie

Gry i zajęcia

Tagi

Trening fitness

Rywalizacja grupowa

Gra ruchowa

Praca zespołowa

Konkurs

Liczba uczestników

1-20

20-30

30 - 100

Biblia

Brakuje tej informacji.

Czas trwania

Do 1 godziny

Materiał

Dużo pracy

Pobieranie plików

Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt

Zawartość

Kategorie

Tagi

Liczba uczestników

Biblia

Czas trwania

Materiał