

ACHTUNG! Für Herzranke Menschen und Menschen mit ortopädischen Schädigungen, ist dieses Spiel nicht geeignet. Ihr spielt auf eigene Gefahr. Für jegliche Schädigung übernehme ich keine Haftung.

## SPIELANLEITUNG

Vor dem Spielbeginn bitte ausreichend erwärmen und alle Gelenke Mobilisieren. Jeder Spieler hat eine Spielfigur (etwas kleines eine Büroklammer z.B oder eine Figur aus einem anderen Gesellschaftsspiel) und legt sie auf das Startfeld.

Du benötigst ein Würfel. Der jüngste Spieler beginnt. Ihr würfelt im Uhrzeigersinn.

Jede Zahl auf dem Spielfeld, ist eine jeweiligen Übung zugeordnet (Siehe Exersice-Tabelle).

Wähle selbst deine Intensität/Wiederholungen (EASY/MIDDLE/XTREME) aus.

ROTE Zahlen sind Gemeinschaftsfelder. ALLE SPIELER MÜSSEN DIESE ÜBUNG GEMEINSAM MACHEN. Wer zuerst das Ziel erreicht hat, hat gewonnen. Der Verlierer muss den Gewinner massieren 😊

CAUTION! This game is not suitable for people with heart problems and people with orthopedic damage. You play at your own risk. I accept no liability for any damage.

## INSTRUCTIONS

Before starting the game, please warm up sufficiently and mobilize all joints. Each player has a game figurine (something small, e.g. a paper clip or a figurine from another board game) and places it on the starting field.

You need a cube. The youngest player starts. You roll the dice clockwise.











Each number on the field is assigned to a specific exercise (see exercise table).

Choose your own intensity / repetitions (EASY / MIDDLE / XTREME).

RED numbers are common fields. ALL PLAYERS MUST DO THIS EXERCISE TOGETHER. Whoever reached the goal first, won.

The loser has to massage the winner

# EXERSICE-TABELLE

1 UP AND DOWN 	EASY 5X	MIDDLE 10X	XTREME 20-30X
2 LUNGES FRONT / JUMP LUNGES 	EASY 10X	MIDDLE 20X	XTREME 30X
3 BENT OVER BACKFLYS (with 2 Bottles 1L) 	EASY 10X	MIDDLE 15X	XTREME 20-30X
4 PUSH UP 	EASY 5-10X	MIDDLE 25X	XTREME 40-60X
5 DIPS 	EASY 10X	MIDDLE 20X	XTREME 30-40X
6 HOLLOW HOLD 	EASY 15sec	MIDDLE 30sec	XTREME 40-60sec
7 MOUNTAIN CLIMBER 	EASY 10X	MIDDLE 20X	XTREME 30-40X
8 WALLSIT 	EASY 40sek	MIDDLE 60sek	XTREME 120-180sek
9 PLANK 	EASY 40sek	MIDDLE 60sek	XTREME 120-180sek
10 BURPEES 	EASY 5X	MIDDLE 10X	XTREME 20-30X