

Ideen für ein bisschen Bewegung zuhause

- Bewusstes Treppensteigen
- Hör dir deinen Lieblingssong an und tanze einfach los
- Auf YouTube gibt es einiges zu sehen:
 - o Loop it
 - o Pop Sugar
 - o Passend zum Thema: Das Klopapier-Workout
- Lerne das Jonglieren
- Nimm den alten Hometrainer hervor
- Springseilen klappt auch in der Garage ganz gut
- Krafttraining
 - o Liegestützen
 - o Plank
 - o Kniebeugen
 - o Ausfallschritte
 - o Schwimmen auf dem Boden
 - o ...
- Auch beim Zähneputzen Minuten sammeln: Immer für 2 Sekunden auf den Zehenspitzen stehen und dann wieder runter
- Putze den Boden zuhause in der Liegestütz-Position (ganz schön anstrengend!)
- Schon lange keinen Hampelmann gemacht? Dann los!
- Jetzt wo immer so schön die Sonne scheint: Jeden Morgen den Sonnengruß machen (Anleitungen gibt es ganz viele im Internet).
- Der Handstand könnte auch mal wieder geübt werden
- Sport und Spass kombiniert: Würfel dich fit Spiel, im Anhang zum Ausdrucken.
- Keine Ideen mehr? Wende dich an
schweizbewegt.mutschellen@gmail.com

