

„Post für dich!“

Freitag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

9:00 12:00 16:00

Übung:

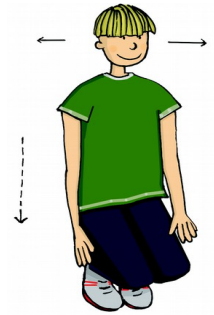
1.-2. Klasse

Fahrstuhl fahren

Bitte erinnert

euch:

„In dem Fahrstuhl
fahren wir,
kommen an, schau`n
uns um,“



„Post für dich!“

Freitag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Auf einem Bein stehen oder

Die „Baum“ Übung aus dem Yoga.

Bitte konzentriert euch, atmet

ruhig, versucht bis 12 langsam zu

zählen. Danach Beinwechsel und

nochmals bis 12 zählen.

Suuuuper!!!

„Post für dich!“

Freitag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Luftboxen

Die Übung ist

bekannt:

Habt einen guten Platz, nehmt die
Grundstellung ein und boxt los.

Wechselt die Seiten. Gern mit
einem Lieblingsong. :)

