

Versuche mit den Händen,  
den Boden zu berühren.  
Lasse die Beine gestreckt.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Entspanne dich: Schiebe den Po  
zu deinen Fersen. Strecke die  
Arme lang nach vorne.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Lege deine Hände an deine Stirn.  
Drücke deinen Kopf gegen deine  
Hände.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Wie wäre es heute mit einer  
Pause auf Rollen?



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Starte ein kleines Kraft-Workout  
in der Pause.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Versuche einen Ball möglichst  
lange in der Luft zu halten.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin