

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