

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