

MEIN AKTIV-PASS ★

Ich bewege mich, das wird super!

10 Kniebeugen



Beuge deine Knie
10 Mal langsam
und kontrolliert. ☐

10 Hampelmänner



Springe 10 Mal
in die Höhe und
klatsche über dem Kopf. ☐

1 Minute Plank



Halte die Unterarm-
stützposition 1 Minute
lang durch. ☐

20 Sekunden Seilspringen



Springe 20 Sekunden
am Stück über das
Seil. ☐

10 Sit-ups



Mache 10 Sit-ups
und stärke deine
Bauchmuskeln. ☐

10 Minuten laufen



Laufe 10 Minuten
ohne Pause
im freien Tempo. ☐

10 Treppen hoch und runter



Laufe 10 Mal eine
Treppe hoch und
wieder runter. ☐

Purzelbaum machen



Mache 5 Purzelbäume
hintereinander. ☐

Frosch-Hüpfer



Hüpfe wie ein Frosch
10 Mal durchs
Zimmer. ☐

Bärgang



Gehe 10 Schritte
im Bärgang
vorwärts. ☐

Einbein-Stand



Stelle dich auf ein Bein
und halte 30 Sekunden –
dann Bein wechseln. ☐

Seitliches Ausfallschritt



Mache 10 Ausfallschritte
nach rechts und
10 nach links. ☐

Armkreisen



Kreise deine Arme
30 Sekunden nach
vorne und 30 Sekunden
nach hinten. ☐

Fußzehen



Stehe auf der Stelle,
gehe auf die Fußzehen
und wieder runter.
Wiederhole das 20 Mal. ☐

5 Minuten tanzen



Tanz 5 Minuten zu
deinem Lieblingslied
und hab Spaß! ☐

Ball hochhalten



Wirf einen Ball
20 Mal in die Luft.
Entweder mit den
Händen oder Füßen. ☐

Wand-Sitzen 1 Minute



Lehne dich an die Wand
und tue so, als würdest
du sitzen. Halte 1 Minute. ☐

Superhelden-Posen halten



Suche dir deine
Lieblingspose und
halte sie 30 Sekunden. ☐

Dehnen



Dehne dich 1 Minute
lang – Beine, Arme,
Rücken. ☐

Lachen & Auftanken



Bring dich selbst
zum Lachen und lache
laut los! ☐

JOKER-PAUSE!



Gönn dir 5 Minuten
Sonne, frische Luft
und atme tief durch! ☐

JOKER-PAUSE!



Mach eine Pause,
leg dich hin und
entspanne dich! ☐

JOKER-PAUSE!



Trink ein großes
Glas Wasser und
tank neue Energie! ☐

JOKER-PAUSE!



Lesen, träumen,
abschalten – genieße
5 Minuten nur für dich! ☐

JOKER-PAUSE!



Denk an etwas,
das dich glücklich
macht! ☐