

## Bewegungspausen



Um die Arbeit am Schreibtisch etwas abwechslungsreicher zu gestalten, sind Bewegungspausen ein guter Tipp. Lege dir dafür einen Würfel bereit und würfle alle 30 Minuten dreimal nacheinander. Schau dann in der Liste nach und mache die entsprechenden Übungen.

Viel Spaß! ☺



Springe aus dem Stand dreimal so hoch du nur kannst!



Mache 15 Kniebeugen!



Mache 15 Hampelmänner!



Hüpfe 60 Sekunden lang auf einem Bein!



Gehe in die Hocke und springe hoch. Mache das 5-mal!



Tanze 60 Sekunden lang wie du magst!