

Bewegungspause 7

Kleine Pause für drinnen oder draußen



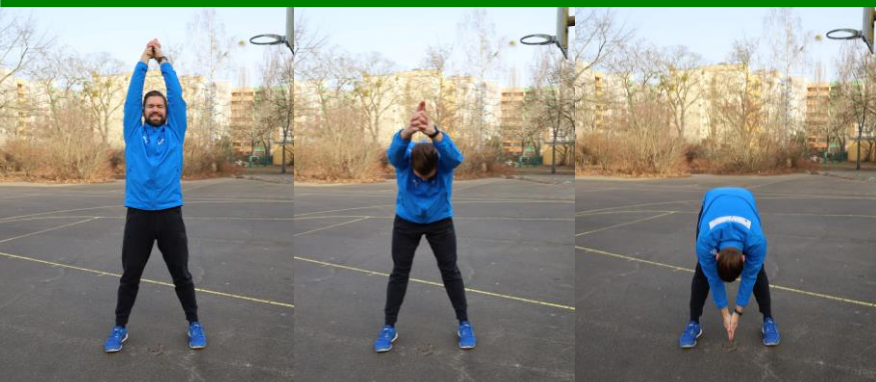
<https://youtu.be/dEh2SMZ8nRY>



Öffne Deine Brust!



5-mal



Hacke Holz!



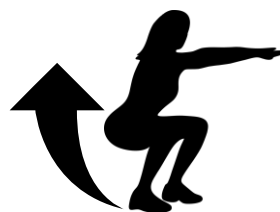
10-mal



Schiebe die Holzspäne nach vorne, zur Seite und nach hinten!



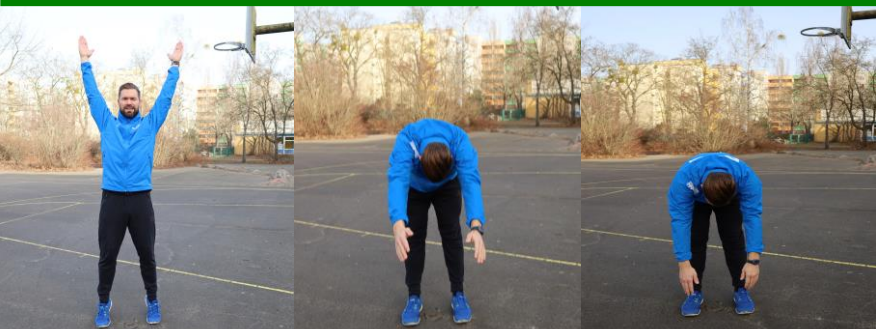
3-mal , dann wechsele das Bein!



Springe die Kniebeugen!



10-mal



Atme tief ein und aus! Strecke und beuge Dich dabei!



5-mal

Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsiniziative Stadtteil“ – Teilprogramm: „Soziale Stadt“.

