

## **Sport Tipps für das Home-Schooling**

Hier ein paar Tipps, damit du zu Hause in Bewegung bleibst..

Home-Workout für Jugendliche mit Sophia Thiel:

<https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM&t=675s>

Home-Workout für Kinder und Teenager mit Daniel Aminati:

<https://www.youtube.com/watch?v=hShdaKrG5jE&t=648s>

Fitness Anfänger mit Sascha Huber:

<https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4>

Fitness für Anfänger mit Mady Morrison:

<https://www.youtube.com/watch?v=jUa00O7whXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=IMctZ4i2FRw>

Achte immer darauf, wenn du ein Youtube-Video machst, dass du dich vorher aufwärmst und danach ein kleines Cool-Down einbaust, wenn das im Video nicht dabei ist.

Aufwärmen:

<https://www.youtube.com/watch?v=BbswyaUcAtl>

Cool-Down:

[https://www.youtube.com/watch?v=Q6DOnqC\\_K4U](https://www.youtube.com/watch?v=Q6DOnqC_K4U)

Falls du einmal Yoga ausprobieren möchtest, such dir hier ein Video aus:

Yoga:

<https://www.youtube.com/user/kianayoga>

weiter Tipps für zu Hause:

- Iss gesund, koche frisch, gemeinsam mit deiner Familie und lass die Süßigkeiten einfach mal weg.
- Probiere hier neue Rezepte aus.
- Trink viel Wasser oder ungesüßten Tee.
- Versuche Routinen einzubauen.
  - Gymnastik, Yoga, Spazieren am Morgen/Mittag/Abend
- Stehe zwischendurch immer mal wieder auf und mache
  - 10 Hampelmänner
  - Springe erst auf dem linken, dann auf dem rechten Bein
  - Strecke dich
  - Kreise die Schultern
  - ....
- Gehe mindestens einmal am Tag an die frische Luft, egal wie das Wetter ist !
- Halte den Kontakt zu deinen Freunden und lass den Kopf nicht hängen!