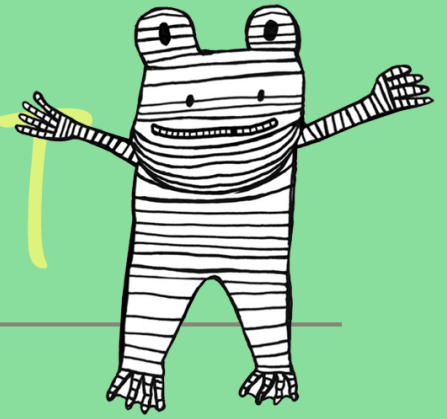


HEIMSPORT



- laufe 3 mal um deinen Tisch und klettere dabei 2 mal über deinen Stuhl
- stell Dich 60 Sekunden auf 1 Bein
nimm danach das andere Bein **ANDI empfiehlt**
- lass die Arme nach unten fallen und versuch deine Füße zu kitzeln (Knie dürfen leicht gebeugt sein)
- stell Dich mit geschlossenen Augen auf deine Zehenspitzen und fasse abwechselnd mit dem Zeigefinger deine Nase an (6 mal)
- mach 30 Hampelmänner oder bewege die Hüften wie beim Hula Hoop, strecke dabei die Arme zur Seite
- diese Übungen kannst Du auch mehrmals am Tag machen
- und nicht vergessen ca. 2 Liter Wasser am Tag zu trinken



Spaziergänge sind das schönste am Tag.
Die sind erlaubt und tun total gut
Dabei die 2 Meter Abstand nicht vergessen.

Menschen sind unser Leben.
afsterdorf

