



## SPORTANGEBOTE



### Kleine Yoga-Einheiten, die euch fit halten

Hier wird erklärt was Yoga ist und wie du richtig atmest.

Die „Bärchen-Atmung“ kennst du ja schon 😊.

[https://www.youtube.com/watch?v=G3\\_jklv6-jo](https://www.youtube.com/watch?v=G3_jklv6-jo)

**Bevor du Yoga machst, wärme dich kurz auf!**

Auch das kennst du aus dem Yogaunterricht. Mache entweder

- den Katzenvers,
- Umi begrüßt den Tag mit einem Lächeln,
- 10 Hampelmänner oder jogge auf der Stelle.

**Yoga – Bewegungslieder die viel Spaß machen. Einfach ausprobieren!**

Tiere in Bewegung

<https://www.youtube.com/watch?v=xvwvcXT0pd8>

Wir segeln über den Ozean

<https://www.youtube.com/watch?v=bY7CY0hKRpk>

Es ist Zeit zu schlafen

<https://www.youtube.com/watch?v=acuBmRgwK4E>

Der Sonnengruß

<https://www.youtube.com/watch?v=fch1aBF9sM>

Die Spirale

<https://www.youtube.com/watch?v=sSx0ktrBpH0>

Bruno, brauner Bär

<https://www.youtube.com/watch?v=kXOUnda5Ets>

**Yoga-Abenteuergeschichten**

[https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg\\_WLlg](https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg_WLlg)

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

[https://www.youtube.com/watch?v=8WCWO3MS\\_Kc](https://www.youtube.com/watch?v=8WCWO3MS_Kc)

<https://www.youtube.com/watch?v=16p3d72TzTw>

<https://www.youtube.com/watch?v=AehadnDI8Zo>

**Yoga – Entspannungslied** Atme tief ein

[https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_ljEkA-oRc](https://www.youtube.com/watch?v=Y_ljEkA-oRc)

WICHTIGE HINWEISE:

- Schaffe dir einen geeigneten Platz mit genügend Bewegungsfreiheit.
- Trage sporttaugliche Kleidung und stelle dir eine Trinkflasche bereit.
- Denke an ein ausreichendes Aufwärmprogramm (Hampelmänner, auf der Stelle laufen, ...)
- Überfordere dich nicht und mache nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.
- Breche die Übung ab, falls du Schmerzen hast oder dich Unwohl fühlst.
- Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich, z. B. Alba-Berlin, DFB, DHB.
- Gemäß den Empfehlungen des Gesundheitsministeriums sind die Aufgaben allein oder zu zweit durchführbar. Vorausgesetzt, alle Beteiligten sind gesund!

