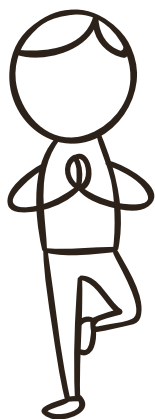


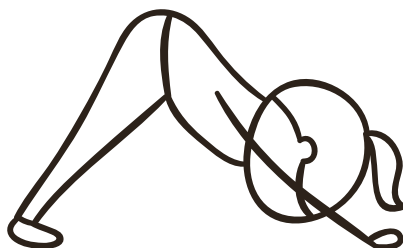
# Fit, stark & heldenhaft

Wir verraten dir ein paar Übungen, die stark und fröhlich machen.  
Einfach ausprobieren und Energie tanken!



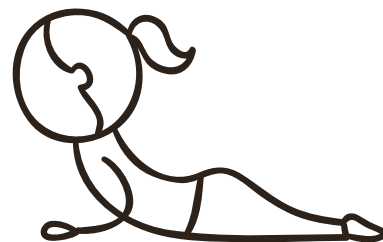
## Starker Baum

Du fühlst dich unsicher? Stell dir vor, du bist ein starker Baum: Stell dich auf ein Bein, hebe den anderen Fuß zum Oberschenkel und falte die Hände. Spürst du, wie Wurzeln wachsen und dich halten?



## Großer Berg

Zum Strecken und Recken müder Glieder: Geh in den Vierfüßlerstand. Hände unter den Schultern. Schiebe nun deinen Po Richtung Himmel. Arme und Oberkörper sollen gestreckt sein, die Knie kannst du auch gebeugt lassen.



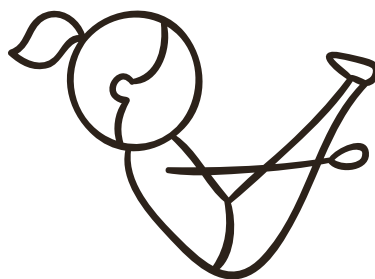
## Strahlendes Herz

Leg dich auf den Bauch, die Füße gestreckt. Die Hände sind unter den Achseln. Hebe nun Kopf und Schultern vom Boden ab und lass dein Herz strahlen!



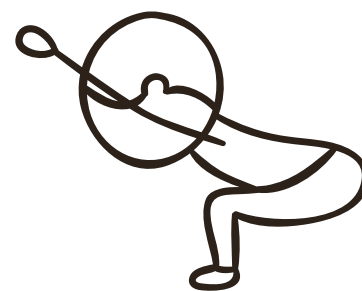
## Kraftwunder

Du bist müde? Geh in den Ausfallschritt und schau nach vorne. Die Füße sind in einer Linie, das gebeugte Knie über der Ferse, die Arme zeigen gerade nach oben. Spürst du die Energie in dir?



## Bärenstark

Setz dich aufrecht hin und winkle die Knie an. Spanne nun den Bauch ganz fest an, lehne den Oberkörper zurück und heb die Beine nacheinander an. Streck Beine und Arme aus. Atmen nicht vergessen! Du bist soooo stark!



## Wie der Blitz

Stell dich stabil hin, geh in die Knie, streck deine Arme nach oben und halte den Rücken gerade: Spürst du die Kraft?