

4 Aktiviere deinen Tagesbeginn

Deine Bewegungseinheit kurbelt deinen Stoffwechsel an!

Einige kleine Anregungen vor dem Frühstück – Dauer ca. 5-10 Minuten:

1



- Fenster öffnen oder lüften
- Atme einige Mal die frische Morgenluft langsam ein und aus.
- Laufe einige Zeit am Stand – bist du außer Atem kommst
- Komm kurz zur Ruhe.
- Mach 5-10 Kniebeugen
- Klopfe mit der flachen Hand deinen gesamten Körper ab
- Besinne dich kurz mit geschlossenen Augen und starte mit Freude den Tag

2

- Lüfte und starte mit Musik (da machen auch gerne die Kinder mit)
- Leg dir ein etwas flotteres Stück auf und tanze nach Herzenslust, schau, dass du dabei auch außer Atem kommst. Lache und albere rum.
- Komm wieder zu Ruhe
- Besinne dich kurz mit geschlossenen Augen und starte mit Freude den Tag

3

- Fenster öffnen oder lüften
- Leg dich auf eine Matte oder Decke und mache einige Gymnastik-Übungen.
- Radle etwas durch die Gegend – grad aus und rückwärts
- Stell deine Beine auf und nimm abwechselnd das linke und rechte Knie in die Hand und drücke es Richtung Bauch – atme
- Stell die Beine auf und lass sie geschlossen langsam nach rechts auf den Boden gleiten, danach nach links
- Aufstehen – Arme nach hinten und nach vorne kreisen;
- Klopfe mit der flachen Hand deinen gesamten Körper ab
- Besinne dich kurz mit geschlossenen Augen und starte mit Freude den Tag