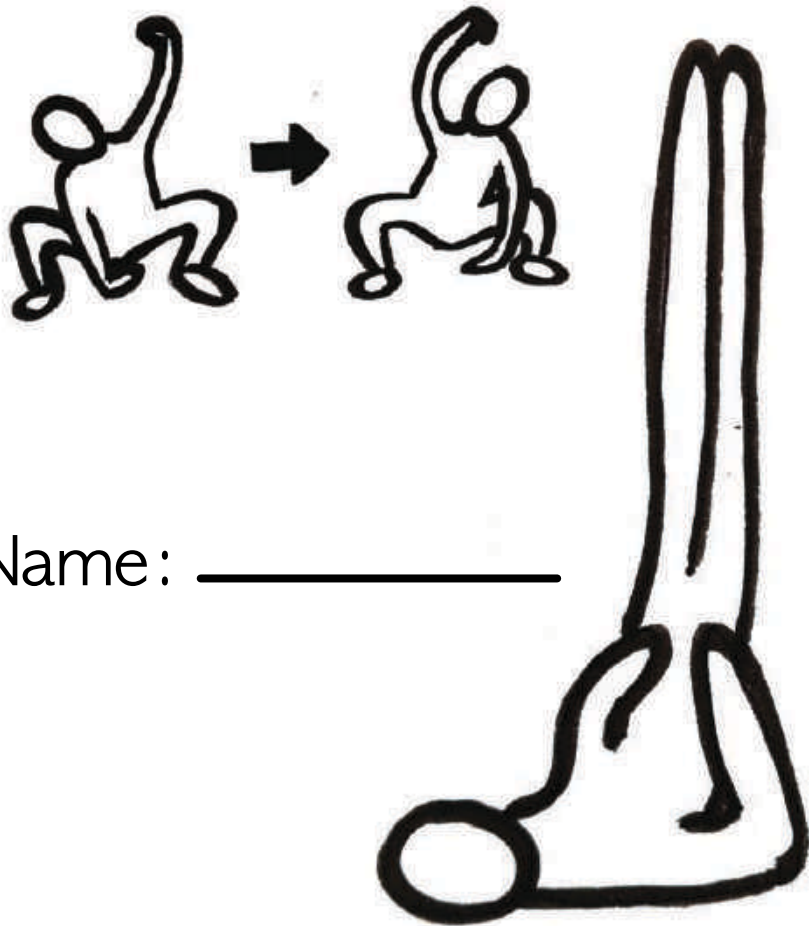


# Bewegungs- Beweglichkeits- Pass



Warum ist Bewegung und Beweglichkeit wichtig für mich?

Viel Bewegung ist gut für die Entwicklung deines Körpers. Du brauchst tägliche Bewegung und solltest dich 60-90 min intensiv bewegen (Gilt für Kinder). Deine Muskeln werden gekräftigt, dein Gleichgewicht wird verbessert und du bekommst eine bessere Körperhaltung. Wer in Bewegung bleibt, lebt viel gesünder und wird nicht so schnell dick.

Bewegst du dich nicht ausreichend verkümmert deine Muskulatur. Haltungsschwächen können entstehen, weil du zu wenig Kraft hast, deinen Körper gerade zu halten.

Beweglichkeit verhilft dir ebenfalls zu einer besseren Körperhaltung und sorgt dafür, dass deine Muskeln gut funktionieren. Dehnübungen sorgen dafür, dass deine Muskeln immer gut durchblutet sind. Außerdem verletzst du dich weniger wenn du dich regelmäßig dehnt. Wenn du dich selten oder nie dehnt, verkürzen sich mit der Zeit deine Muskeln. Das beste Beispiel hierfür ist ein verkürzter Hüftbeuger, bei Menschen die zu viel sitzen. Wer nicht dehnbar ist, fühlt sich manchmal steif und ist daher bei Alltagsbewegungen und im Sport eingeschränkt.

Alle biologischen Systeme werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Die Organe beeinflussen sich dabei gegenseitig. Arbeiten die Muskeln mehr setzen sie mehr Sauerstoff um. Dafür muss das Herz-Kreislaufsystem ein Vielfaches an Blut durch den Körper pumpen. Das hält die Gefäße elastisch und kräftigt das Herz.

Genügend Bewegung verhindert vorzeitige Herzinfarkte oder Schlaganfälle, weil Abfallstoffe aus den Blutbahnen schneller wegtransportiert werden und sich nicht ablagern können. Die Muskeln werden kräftiger und können Zucker und Fettsäuren effektiver verbrennen. Das beugt Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes vor.

Außerdem verbessert regelmäßiger Sport die Ausdauer, das heißt du kommst weniger schnell außer Atem und kannst viel mehr Leistung bringen. Dein Körper kann den Sauerstoff, den die Lungen liefern dann besser aufnehmen und in die Zellen transportieren.

Dein ganzer Körper freut sich wenn du dich regelmäßig bewegst. Botenstoffe werden von dem Muskeln gebildet. Über das Blut wirken sie überall im Körper, sogar im Gehirn. Experten vermuten, dass so auch die Denkfähigkeit positiv beeinflusst werden kann, da sich so neue Hirnzellen bilden und sich neu vernetzen. Auch dein Hormonsystem bedankt sich für die Bewegung und sendet Glückshormone.

Warum ist Bewegung und Beweglichkeit wichtig:

- dein Körper wächst besser
- kräftigt deine Muskeln
- verbessert dein Gleichgewicht
- schützt vor Verletzungen
- verbessert deine Körperhaltung
- schützt vor vielen Krankheiten
- gut für dein Gehirn

Quellen:  
<https://www.freeletics.com/de/blog/posts/beweglichkeit/>

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/sport/beweg-dich-warum-spiel-und-sport-so-wichtig-sind#:~:text=Gut%20P%C3%BCr%20den%20K%C3%B6rper,toben%20und%20sich%20zu%20bewegen.>

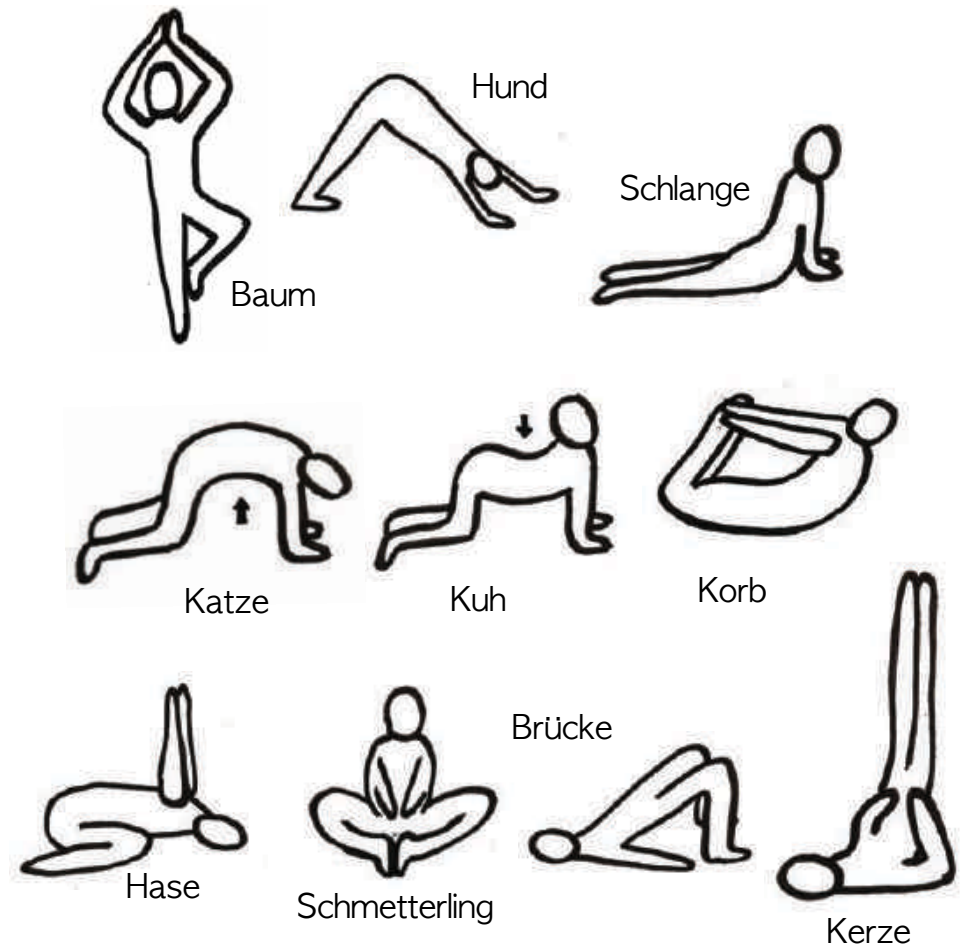
<https://youtu.be/Tm0f5iXMeso>

# Yoga Flow

Mache diesen Yoga Flow jeden Tag. Dafür kannst du dir auch das Video anschauen.

Du kannst jeden Tag deine Übungen abhaken. Wenn die 20 Tage vorbei sind kannst du natürlich gerne von vorne beginnen.

Viel Spaß und bleib fit!





## Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



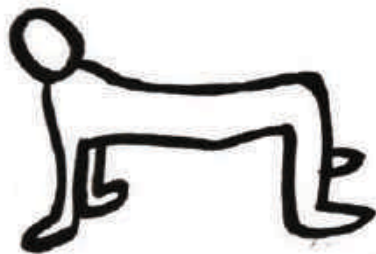
## Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



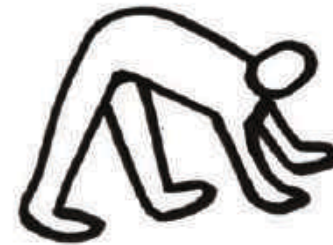
## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



## Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



## Bär

- Deine Knie sind durchgestreckt



## Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)

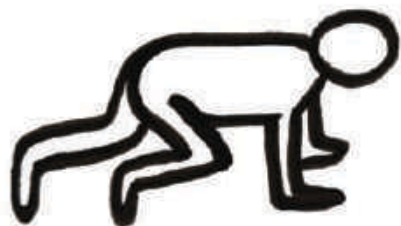


## Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

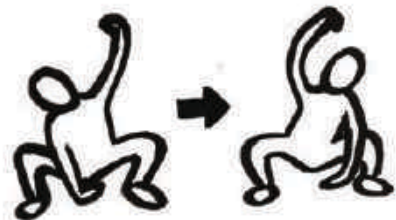
Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 3



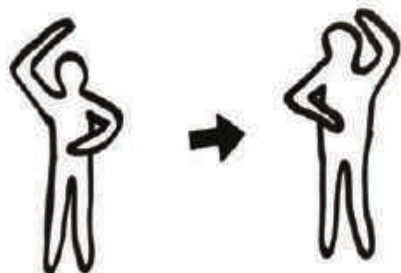
### Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



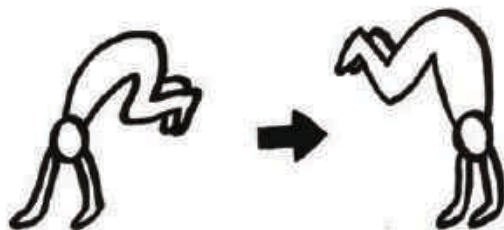
### Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



### Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



### Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 4



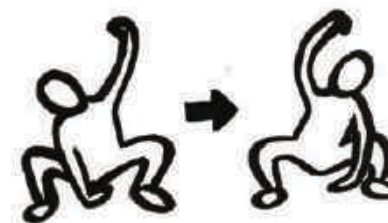
### Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



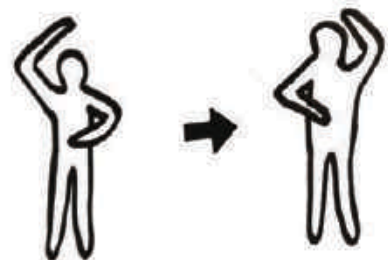
### Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



### Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



### Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



## Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



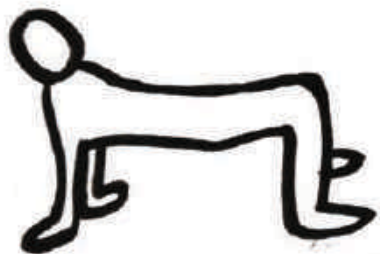
## Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



## Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



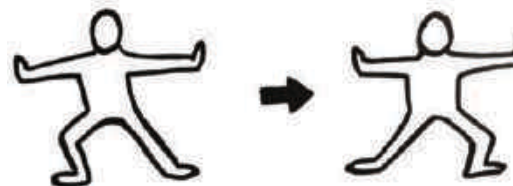
## Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



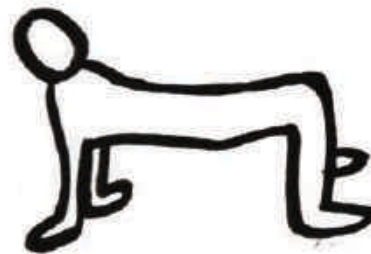
## Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



## Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



## Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 7



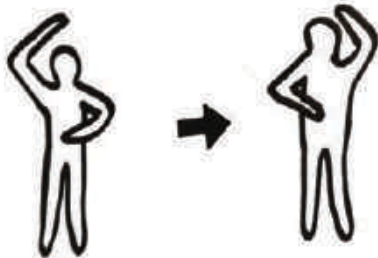
### Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



### Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



### Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



### Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 8



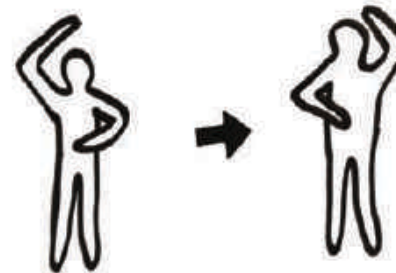
### Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



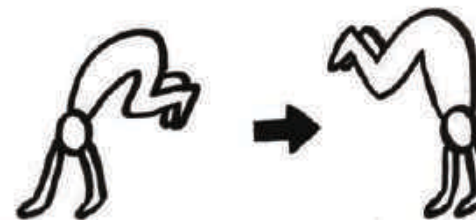
### Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



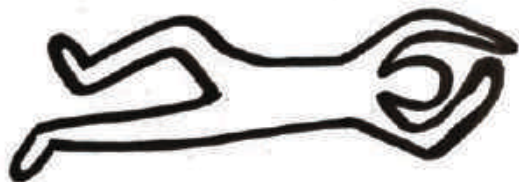
### Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



### Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts



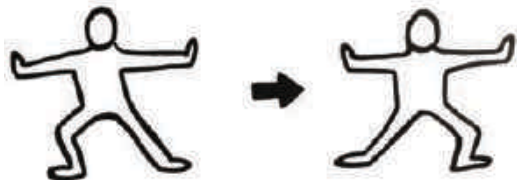
## Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



## Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



## Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



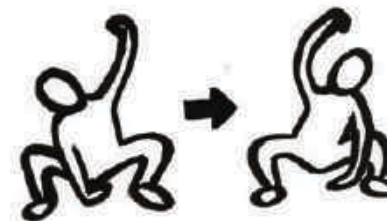
## Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



## Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



## Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



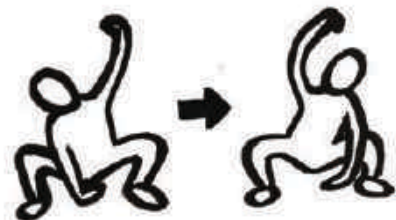
## Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen



## Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



## Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



## Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen



## Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



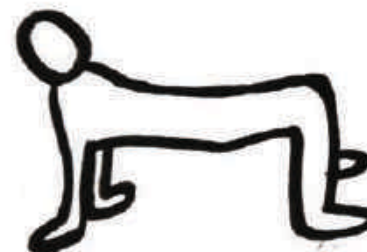
## Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



## Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



## Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum





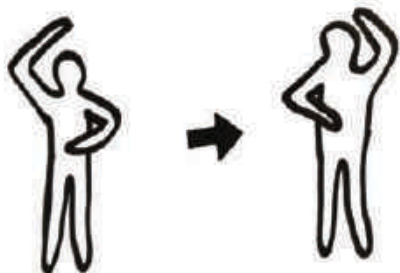
## Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



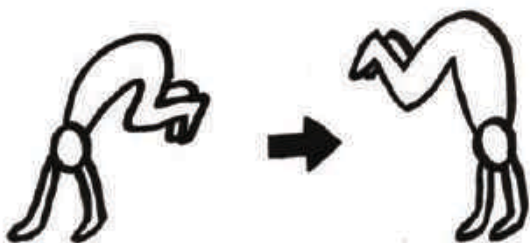
## Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



## Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



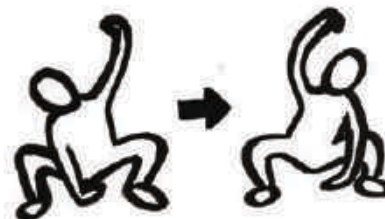
## Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts



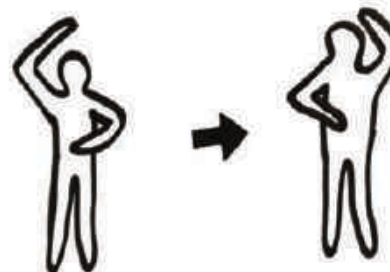
## Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



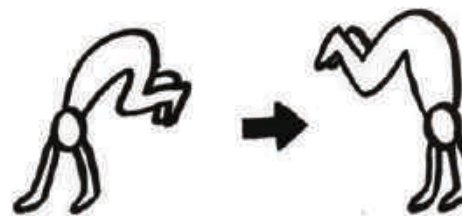
## Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



## Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden

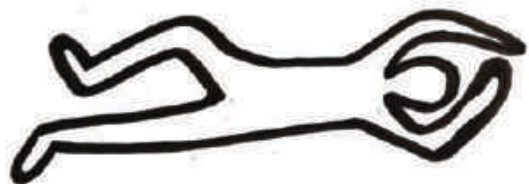


## Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 15



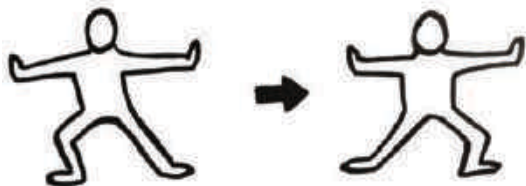
### Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



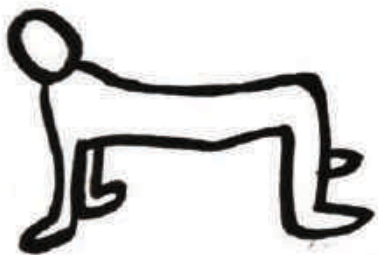
### Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



### Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



### Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 16



### Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



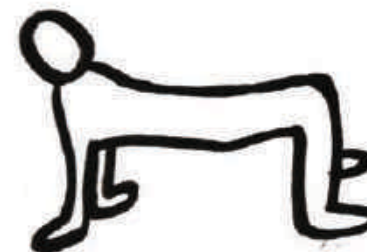
### Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



### Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



### Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



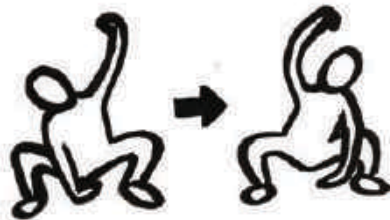
## Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



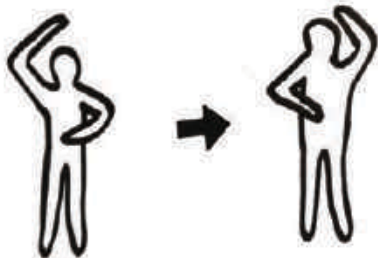
## Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



## Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



## Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



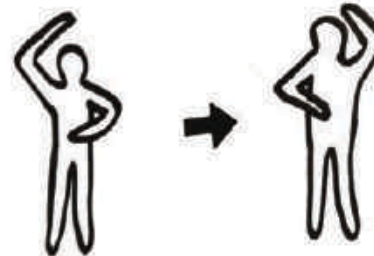
## Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



## Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



## Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



## Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 19



### Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



### Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



### Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)

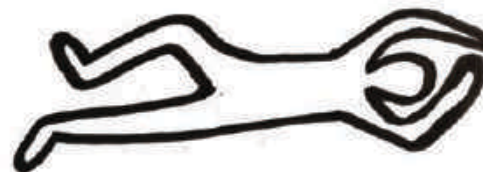


### Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow   
Animal Moves

## Tag 20



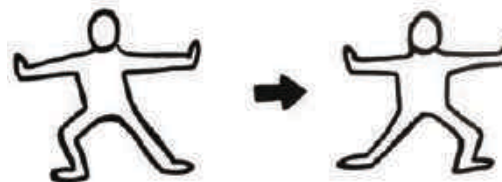
### Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



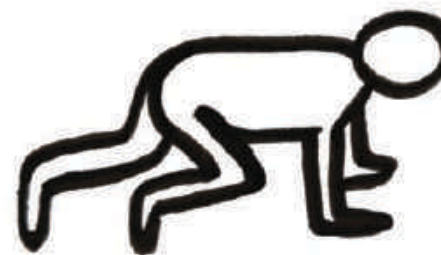
### Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



### Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



### Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht