

Langeweile? Kein Problem!

Tag 1: Sport

Gönnt euch etwas Gutes:

- **Bewegung ist wichtig** und tut jedem gut, da das aber gerade schwierig ist überlegt euch, welchen Sport ihr in der Wohnung machen könnt...
 - **Sportübungen:** Wer kriegt die meisten Liegestütz hin??? – trainiert jeden Tag eine Übung und ihr werdet eine Steigerung feststellen – bleibt in Verbindung mit euren Freunden und schaut wer wie viele Liegestütze oder ähnliches ihr hin bekommt ;-)
 - **Komplette Workouts:** Es gibt sehr viele Workouts auf Youtube zu finden, die ohne Geräte und in der Wohnung gemacht werden können z.B. startet der Channel „Happy and FitFitness“ ab heute ein Live Training jeden Tag, wo ihr mit trainieren könnt
<https://www.youtube.com/channel/UCNo5ccPlcZJ2f82olCRbDA>
 - **Yoga** – habt ihr es schon mal probiert? – Entspannung ist wichtig – es gibt mittlerweile viele Yoga Apps und Yoga Kanäle auf Youtube, die einfache Anleitungen zeigen – Wer ist eurer liebste/r Yoga Guru ... meine Favoritin ist Mady Morrison, schaut einfach mal rein ☺
<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>
- **Peeling machen:** Statt ein Peeling zu kaufen, könnt ihr auch ganz einfach eines selbst herstellen, dazu braucht ihr nur folgende Zutaten:
 - 3 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Honig – alles in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und auf die gewünschte Stelle z.B. Gesicht, Arme oder Beine auftragen (Augen aussparen), am Ende wieder mit klarem, warmen Wasser abwaschen

Wir hoffen ein paar Ideen haben euer Interesse geweckt!

Morgen gibt es wieder ein paar neue Ideen auf der Homepage!

Viel Spaß beim Ausprobieren! Bleibt gesund!

Dominik Wabra und Viktoria Seus
St. Gregor Kinder-, Jugend-, und Familienhilfe
Jugendarbeit an der MS Königsbrunn
Mail: Seus.Viktoria@st-gregor.de