

Ein perfekter Tag im MÄRZ



Frühstücks-Tipp

ein guter Start in den Tag mit 1 Glas frisch gepressten Orangensaft
Tipp für Langschläfer: Saft am Vorabend auspressen und im Kühlschrank bereitstellen

Bewegungs-Tipp

Zähl dich FIT



Nimm dein Springseil zur Hand und hüpf 100mal darüber.
Machst du einen Fehler, dann zähle von dort aus weiter.

Wie weit kommst du ohne einen Fehler zu machen?

auch im Winter gilt:

täglich eine Stunde Bewegung

möglichst oft, möglichst draussen, freudvoll und vielseitig
Alltagsaktivitäten oder Sport.

Warm anziehen und die herrliche Winterlandschaft geniessen!



Familienausflug

ein Schlittelpausch bringt Bewegung und macht Spass.
Auf dem Weissenstein lädt eine 4.6km lange Schlittelbahn zum Vergnügen ein.

Weitere Infos unter www.seilbahnweissenstein.ch

Entspannungsübung

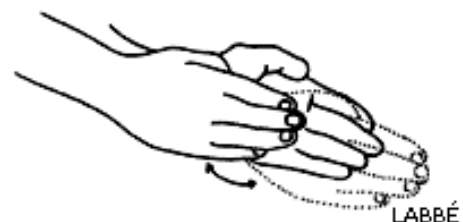
Wenn die Konzentration nachlässt:

Energie auftanken -

Hände aneinander reiben bis sie warm werden.

Danach auf geschlossene Augen auflegen.

3 Minuten so bleiben.



www.labbe.de Copyright © Labbé Verlag