

# Sportübungen für zu Hause

Liebe Nasirat,

Bewegung und sportliche Aktivität ist sehr wichtig für unseren Körper um Gleichgewicht, Rhythmus und Orientierung besser zu entwickeln und gleichzeitig unser Immunsystem zu stärken.

In einem Hadith wird erwähnt:

Hadhrat Abu Huraira<sup>ra</sup> berichtete, dass der Heilige Prophet <sup>saw</sup> sagte: „Ein starker (gesunder) Gläubiger ist im Vergleich zu einem schwachen (ungesunden) Gläubigen besser und Gott hat ihn lieber...“ (Garten der Rechtschaffenen, Hadith Nr.473)

Hier stehen einige Übungen, die ihr zu Hause mit euren Geschwister gemeinsam machen könnt. Viel Spaß!!

- Vier-Füßler-Stand:

Geht auf die Knie und stützt euch mit den Armen auf dem Boden ab. Streckt euer rechtes Bein nach hinten. Achtet darauf, dass ihr dabei kein Hohlkreuz macht. Streckt nun zusätzlich den linken Arm nach vorn und schaut dabei auf den Boden, wechselt anschließend die Seite.



## Gesunde und Leckere Rezepte

### 1. Bananen-Pancakes

**Zutaten:** 2 reife Bananen  
4 Eier  
¼ Teelöffel Backpulver  
¼ Teelöffel Zimt

**Garnitur:** Honig  
Frische Beeren



### Zubereitung:

Die reifen Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Eier, Backpulver und Zimt hinzugeben und gut vermischen. In einer Pfanne Öl ausstreichen und Teig portionsweise zu kleinen Pancakes ausbacken.

Pancakes mit frischen Beeren und Honig servieren.