

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^{ra} berichtete, dass der Heilige Prophet ^{saw} 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!!



- Radfahren Zuhause

Legt euch auf den Rücken auf euer Bett oder den Teppichboden. Schließt Eure Augen und hebt die Beine in die Luft. Nun bewegt Eure Beine als ob Ihr radeln würdet. Stellt Euch vor Ihr fahrt durch die Wälder.

Gesunde und Leckere Rezepte

1. Energie-Kugeln

Zutaten: 5 getrocknete Feigen
5 getrocknete, entsteinte Datteln
150g geschälte Mandeln
1 Prise Salz
¼ Teelöffel Zimt

Garnitur: Kokosraspeln



Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren bis eine kompakte Masse entsteht. Ca. 15 kleine Kugeln formen (wenn die Masse an der Hand sehr klebt, einfach die Handflächen mit etwas Öl einreiben) und in Kokosraspeln wälzen. Die Kugeln für ca. 1-2 Std. im Kühlschrank kühlen und danach genießen.

Die Energie-Kugeln sind ca. 1 Woche haltbar.

2. Gemügesticks mit Dip

Zutaten: Karotten
Gurken
Kohlrabi
Radieschen
Zucchini
Sellerie
gekochte Kartoffelspalten

Dip: 1 Becher Creme Fraiche Kräuter
1 Packung Frischkäse Kräuter
2 Esslöffel Joghurt pur
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Gemüse vorher gründlich unter fließendem Wasser abspülen, evtl. schälen und in Stifte/Stix schneiden. Alle Zutaten für den Dip vermischen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Wenn die Creme etwas zu dick ist, einfach mit etwas Milch verdünnen.

Fertig ist euer gesunder Snack.