

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.

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

Viel Spaß!!



- Ein-Bein-Stand:

Du beginnst in einem aufrechten Stand. Hebe das rechte Bein vom Boden und ziehe das Knie soweit Du kannst zur Brust. Verteile Dein Gewicht auf der linken Fußfläche. Und das Bein wieder langsam senken. Wiederhole diese Übung so oft Du kannst und achte darauf, dass Dein Standbein immer an derselben Stelle ist. wechsele nun das Bein.

Das nächste Mal könnt ihr versuchen das angehobene Bein im Kreis zu bewegen oder mal ganz ruhig mit dem gehobenen Bein stehen bleiben. Um das Gleichgewicht zu halten, könnt ihr auch die Hände auf die Hüfte legen.

Gesunde und Leckere Rezepte

Rezept für einen leckeren Immun-Booster-Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane,
- 1 Orange
- Saft einer halben Zitrone
- 100g Mango
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- 100ml Eis-Wasser



Zubereitung:

Banane, Orange und Mango schälen. In einen Mixer geben und die restlichen Zutaten dazugeben. Pürieren bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Tipp: Die Zitronenschale nicht wegschmeißen, benutzt sie als Spülmaschinen-Deo, Die Schale hierfür einfach in den Besteckkorb legen

Rezept für einen Green-Smoothie mit viel Eisen

Zutaten:

- 150g junger Spinat
- halbe reife Ananas
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 250 ml Kokoswasser (alternativ 250 ml Mandelmilch)
- Wasser nach Belieben
- Honig oder Datteln für die Süße



Zubereitung:

Den Spinat gut waschen, Ananas, Avocado und Mango schälen. Mango und Avocado entsteinen und alles in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren. Soviel Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.