

Tag des Sports

06.04.2022

- ❖ **Der Tag des Sports ist der perfekte Tag, um dem eigenen Körper etwas Bewegung zu gönnen!**
- ❖ Nutzen Sie diesen Tag als Anreiz, aktiver zu sein oder vielleicht auch langfristig aktiver zu werden 😊.
- ❖ Tun Sie sich etwas Gutes: denn durch Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet.

INVEST IN
yourself

- ❖ Als Inspiration haben wir folgendes rausgesucht:
 - Für alle Yogaliebhaberinnen und Yogaliebhaber
<https://www.youtube.com/watch?v=TAbH1yusgRo>
https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s
 - Für alle Tänzerinnen und Tänzer... ein Tanzworkout
<https://www.youtube.com/watch?v=2jHQYWjVAgc>
<https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>
 - Für alle, die ab heute anfangen wollen
<https://www.youtube.com/watch?v=jUa00O7whXg>
 - Für alle, die den ganzen Körper richtig zum Schwitzen bringen wollen
<https://www.youtube.com/watch?v=JmHcsX0goAw>
 - Es geht auch noch einfacher: Einen Spaziergang machen :)
 - Mit dem Rad zur Arbeit usw.

- ❖ **Es soll keine Ausreden geben!**
Also...LET`S DO IT!

