

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Täglich aktivieren und entspannen

Für das Special «Bewegt durch die Woche» schlagen wir ein tägliches Warm-Up vor, z. B. mit einem einfachen Yoga-Programm oder einer bekannten Bewegungssequenz, die höchstens 20 Minuten Zeit einnimmt. Eine ad-hoc-Entspannung für das tägliche Abschalten darf selbstverständlich auch nicht fehlen.

Täglich aktivieren

Yoga in 20 Minuten



Diese ausgeglichene Yogasequenz umfasst ein kleines Warm-up, einen Hauptteil und die abschliessende Entspannung. Die vorgeschlagenen Übungen eignen sich auch für Kinder ab 5 Jahren.

Benötigt wird dabei kein besonderes Material, lediglich bequeme Kleidung und ganz wenig Platz.

[Zum 20-Minuten-Programm](#)

Täglich entspannen

Wohltuende Tipps



Atem- und Entspannungsübungen können im Alltag – immer gerade dann, wenn es die Situation erfordert – zur Auflockerung oder für den Ausklang einer (Sport)Lektion wirkungsvoll eingesetzt werden. Sich regelmässig und unter ähnlichen Bedingungen zu üben, hilft dabei, dass sich eine Entspannungsreaktion etabliert.

Download: [Entspannende Tipps](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO