

# EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

## Hampel-Mann



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

1



- Stelle dich gerade hin. Arme sind seitlich am Körper. Füße sind leicht auseinander.

2



- Beuge leicht deine Knie und springe in die Luft.
- Beine beim Sprung seitlich spreizen bis man mehr als schulterbreit steht.
- Arme gleichzeitig seitlich nach oben heben. Hände berühren sich über dem Kopf.

3



- Springe wieder in die Ausgangs-Position
- Wiederholen.



Scanne den QR Code mit deinem Handy um das Video von der Übung zu sehen.