

# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



#1

Sitze während  
des Lesens  
oder in der  
Pause auf  
einem  
Schaukelstuhl.

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)

# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



#2

Setz dich auf  
einen Sitzball  
oder auf ein  
aufgeblasenes  
Luftkissen

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)



# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



#3

Verteile  
Unterlagen  
für deinen  
Lehrer an  
deine  
Mitschüler

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)

# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



#4

Drücke deine Füße in ein Theraband, das um Stuhlfüße gewickelt ist

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)



# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



Rolle während  
du sitzt mit  
deinem Kopf,  
den Schultern  
oder mit dem  
Nacken

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)

# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



#6

Dehne  
dich,  
nachdem  
du lange  
gesessen  
bist

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)



# BEWEGUNGS- ÜBUNGEN



Atme  
ganz tief  
in den  
Bauch.

[WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE](http://WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE)