

Dienstsport mal anders

Vorbereitung:

- Suche deine Lieblingsmusik heraus

Material:

- Musik
- Genug Platz

Ablauf:

Mache dein Lieblingslied an und höre es dir einmal in Ruhe an. Überlege dir nun eine Choreografie dazu. Du alleine entscheidest, wie deine Choreografie aussieht, solange du dich dabei bewegst. Es kann also eine Abfolge verschiedener Fitnessübungen sein, es kann aber auch ein richtiger Tanz werden. Übe nun deine Choreografie jeden Tag. Dabei kannst du sie auch nochmal verändern um zum Beispiel schwerere Übungen einzubauen oder neue Tanzschritte auszuprobieren.

Alternative

Du kannst auch versuchen, einfach drauf loszulegen. Mache dazu dein Lieblingslied an und beginne sofort, Sportübungen oder Tanzschritte mitzumachen. Alles was dir spontan einfällt kannst du nutzen. Du kannst die Choreografie später weiter entwickeln oder jedes Mal eine andere probieren. Probiere es jeden Tag aus.

