

Gesundheits- Adventskalender, Tag 24

Wir wünschen allen ein
schönes besinnliches
Weihnachtsfest.



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

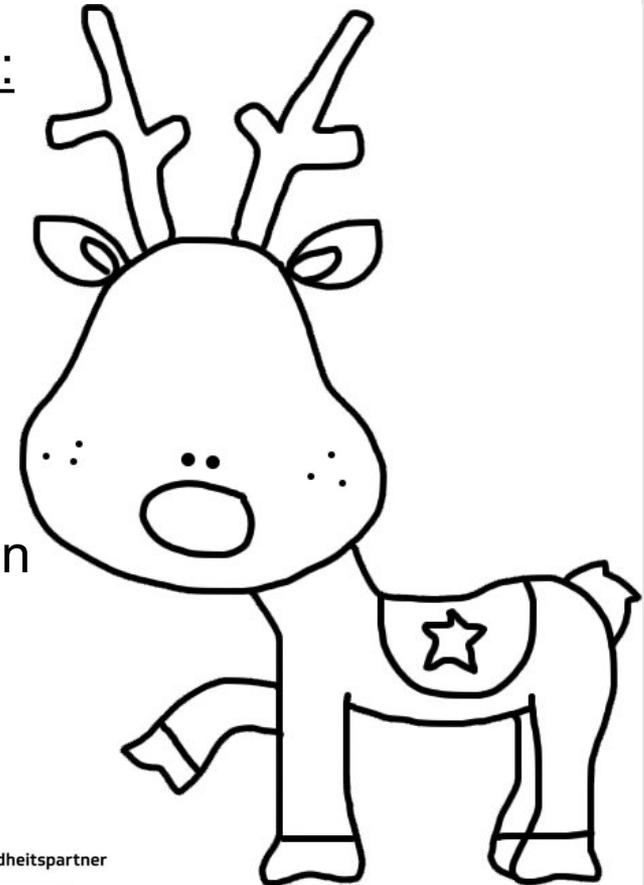




Fit durch die Feiertage:

Für die ganze Familie:

- Schlittenfahren
- Schneeballschlacht
- Schneemann bauen
- Schlittschuhlaufen
- Ski-/Snowboard fahren
- Schneespaaziergang





Fit durch die Feiertage:

Für die entspannte Familie:

- Meditation
- Yoga
- Schneespaaziergang
- Brain Fitness
- Gesellschaftsspiele



Fit durch die Feiertage:

Für die sportbegeisterte Familie:



- 7-Minuten-Workouts
- Schritte-Challenge
- Liegestütz-Challenge
- Squat-Challenge
- Wanderungen



Weitere Infos oder Verlinkungen

- Yoga: <https://youtu.be/lAtx4iz8b9k>
- Meditation: <https://youtu.be/RtmppeDSq6U8>
- 7 Minuten Workout:
<https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren/bewegung/7-minuten-workout>
- <https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren>