**Verschiedene Ideen zum Üben:**

Aktuelle Übungen für zu Hause/ clipcoach  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php>

Stabilisationstrining  
https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=

LERNE Jonglieren

https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM

Bring Sally Up  Squat Challenge:

https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k

Workouts 20 Min Home Workout für Jugendliche

https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM

Full Body Workout

https://www.youtube.com/watch?v=QsBMJcROKNU

15 Min Ganzkörper Training

https://www.youtube.com/watch?v=JSn5DY10dbA

Yoga- Magazin; Stichwortsuche "yoga" in der orf Mediathek  
<https://tv.orf.at>