

## Yoga

Jeder kennt es, doch nur die wenigsten wissen genaueres über den umfangreichen und vielseitigen Sport.

Es handelt sich hierbei um eine alte philosophische Lehre aus Indien, welche sowohl meditative als auch körperliche Übungen umfasst. Nach der ursprünglichen Lehre sollen die Übungen zu einer innerlichen Reinigung dienen und zu einer Bewusstwerdung und Selbstvervollkommnung helfen. Ganz einfach gesagt, soll Yoga uns dabei helfen unsere Mitte zu finden. Mit der Mitte ist dabei ein Ausgleich von Körper und Geist gemeint.

Für uns rücken die gesundheitlichen Vorteile in den Vordergrund.

Yoga stärkt die Muskulatur, kräftigt unsere Knochen und hilft uns durch die Einnahme bestimmter Positionen unsere Beweglichkeit zu verbessern.

Sport ist, wie schon vorher erwähnt, einfach super;)

**Hier ein paar Links für euch. Wir wünschen euch viel Spaß!**

YOGA für Anfänger | 20 Minuten Home Workout:

<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

Sonnengruss Yoga Morgen Routine | Mit 11 Minuten in den Tag starten | Einfach Mitmachen!:

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_lbq08-ucg](https://www.youtube.com/watch?v=d_lbq08-ucg)

Yoga Ganzkörper Flow | Bauch, Beine & Balance | 30 Minuten für Kraft & Stabilität:

[https://www.youtube.com/watch?v=rjbrTr\\_EbB4](https://www.youtube.com/watch?v=rjbrTr_EbB4)

Yoga Ganzkörper Flow | 45 Minuten Bauch Beine Po Workout + Stretch:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Csrx8r6FAs>

Als letztes möchten wir euch Fitness Marshall vorstellen, der Dance Workouts super motivierend in seinem Kanal präsentiert und zum Nachmachen animiert.

Warum Tanzen? Glaubt uns, auch Tanzen ist ein anstrengender Sport und vielleicht möchte der ein oder andere von euch ein paar neue Moves kennenlernen und damit glänzen.

Glaubt ihr uns nicht? Dann probiert es einfach mal aus. Könnt ihr noch nach den nur vier Minuten langen Videos?

Ist euch die Schrittfolge zu schnell? Bleibt dran, spult zurück und startet neu.

**Yummy - Justin Bieber | Caleb Marshall | Dance Workout:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Fial2WIIUnc&list=PLAPUEAObdbMYrZvv6g1IGp9x2UjrdpmEn&index=3>

**S&M (Remix) - The Fitness Marshall - Dance Workout:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9qIUD8KQzIc>

**Señorita - Shawn Mendes, Camilla Cabello | Caleb Marshall | Dance Workout:**

[https://www.youtube.com/watch?v=7OO3rbH\\_VoM](https://www.youtube.com/watch?v=7OO3rbH_VoM)

**Say My Name - David Guetta, Bebe Rexha & J Balvin | Caleb Marshall | Dance Workout:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mzurBNPz6t4>

**Meghan Trainor - Me Too | The Fitness Marshall | Dance Workout:**

<https://www.youtube.com/watch?v=f6wm2g682JM>

Oder wie wäre es mit Zumba?

**30-Minute Cardio Latin Dance Workout:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k)

Oder einem anderen Tanzvideo.

**30-Minute Feel Good Dance Cardio Workout To Burn Calories:**

<https://www.youtube.com/watch?v=8TOIWNAVADw>