

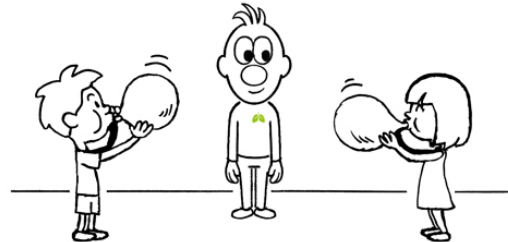
1 DAUNENSPIEL

Versuche so lang wie möglich eine Daunenfeder durch Pusten über deinem Kopf zu halten.
(Ein Erwachsener kann die Zeit mitstoppen.)



2 LUFTBALLON

Blase einen Luftballon ganz auf
(pass auf, dass er nicht zerplatzt).



3 SPRINGSEIL

Versuche mit einem Springseil so viele Sprünge zu machen, wie du kannst.



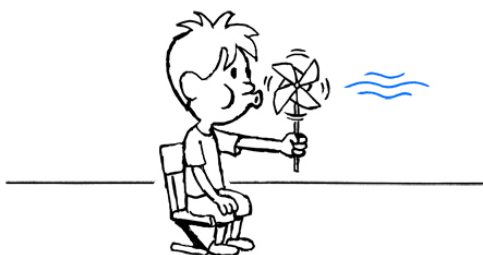
4 SCHNURSPRINGEN

Zwei Mitspieler schwingen das Springseil während der dritte Mitspieler versucht, drüber zu springen.
Wer schafft die meisten Sprünge?



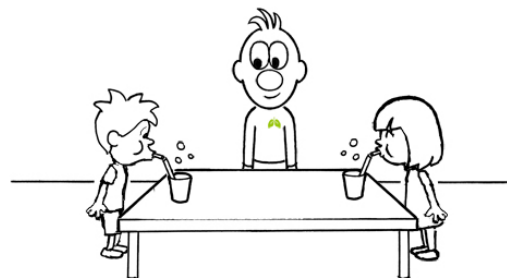
5 WIND-WIND-WINDRAD

Halte das Windrad vor deinen Mund und beginn zu pusten.
Wie lange kannst du es in Bewegung halten?



6 STURM IM WASSERGLAS

Du benötigst: ein halbgefülltes Wasserglas und einen Strohhalm.
Atme tief ein und bring das Wasser im Glas zum Blubbern.



Scanne mich!

Scannen Sie den QR-Code für
weitere Atemübungen, speziell für
Erwachsene!

Mit freundlicher Unterstützung von:

sanofi

Österreichische Lungenunion | Obere Augartenstraße 26-28
1020 Wien | E-Mail: office@lungenunion.at | Tel. +43 1 330 42 86
ZVR 452002182