



Liebe Kinder,

wir hoffen, dass es euch und euren Familien gut geht und ihr alle gesund und fit seid! Damit das auch möglichst so bleibt, haben wir Sportlehrer auch ein paar Aufgaben für euch. Wir bitten euch, euch regelmäßig zu bewegen! Dazu gehören z.B. ausgedehnte Spaziergänge oder Fahrradfahren (solange das geht).

Aber auch zuhause kann man sich sportlich fit halten! Und dafür haben wir drei Videos für euch (und eure ganze Familie) herausgesucht, mit deren Hilfe ihr ein wenig trainieren könnt. Die Übungen dürft ihr natürlich regelmäßig und gerne mehrmals pro Woche machen!

Euch und allen anderen, die mitmachen: ganz viel Spaß dabei!

Bleibt fit und gesund!

Eure Sportlehrer(innen)



Hier nun die Links zu den Videos:

<https://youtu.be/PQmX9wpvtkg>

<https://youtu.be/ENZhr94H7fw>

<https://youtu.be/oINRORNaXyU>