

Sport Klassen 7-9

„In einem Körper wohnt ein gesunder Geist “

1. Wir nutzen das Internet (Google sieben Minuten- Work out, You Tube- Medizin nach Noten)
2. Fitness zu Hause (Liegestütze, Sit Ups, Hockstretksprünge, Arbeit mit dem Seil, usw)
3. Wenn möglich Bewegung an der frischen Luft-egal wie

Bleibt weiter am ball, nutzt wenn möglich noch andere Work-outs um euch weiter fit zu halten.

Wir warten auf eure Rückkehr!!!