

Sport Klasse 5-10

“In einem Körper wohnt ein gesunder Geist”

- Wir nutzen das Internet (Google –7 Min. Workout, You Tube –Medizin nach Noten)
- Fitness zu Hause-Liegestütze, Sit ups Hockstrecksprünge Arbeit mit dem Sprungseil usw.
- Wenn möglich bewegen an der frischen Luft egal wie.