

„Post für dich!“

Donnerstag

**Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:**

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Das Boot

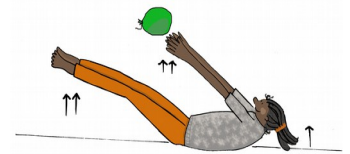
Bitte erinnert
euch!

Gestreckte

Arme und Beine und – halten halten
halten.

Bitte 6x hintereinander.

Du machst das meisterhaft!



„Post für dich!“

Donnerstag

**Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:**

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Kerze

Ihr kennt die
Übung alle.

Zeigt sie euren
Eltern und fragt

nach, ob Mama

oder Papa,

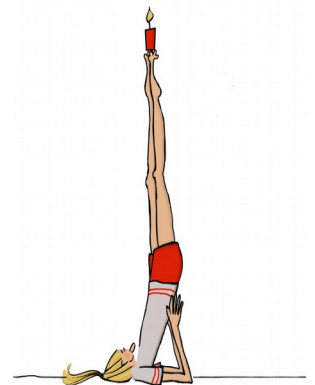
Bruder, Schwester,

Opa, Oma, Tante,

Onkel mit euch

trainieren.

Viel Erfolg :)



„Post für dich!“

Donnerstag

**Bitte 2x am Tag üben,
das könnte so aussehen:**

11:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

Jogging 20 Minuten

Holt eure Laufschuhe wieder

raus, probiert 20 Minuten

an der frischen Luft zu laufen,

los geht's!

Wenn das noch nicht klappt:

10 Minuten laufen- 2 Minuten gehen

10 Minuten laufen- 2 Minuten gehen



Tipp: Verringert das Gehen bei jedem Training.