

Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,  
da bin ich wieder, Frau Dohnt.

Die vierte Woche der **Bewegungspost** startet.

Habt ihr trainiert? Oder hattet ihr keine Zeit? Nein, nein, seid  
schlau, bewegt euch!

- Bitte erwärmt euch vor jeder Übung.  
Jogging auf der Stelle oder tanzt zu eurem Lieblingsong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwisterkinder sind immer  
herzlich eingeladen.
- Die Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im  
Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese trainieren.
- Falls jemand eine Übung nicht mehr so richtig hin bekommt, gegenseitig anrufen.

Viel Spaß und bleibt gesund! Schreibt mir, was ihr euch wünscht.“

[marie.dohnt@neuropep.de](mailto:marie.dohnt@neuropep.de)



„Nun, aber los, wir starten!“

**„Post für dich!“**

**Montag**

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

9:00                      15:00

**Übung:**

**1.-2. Klasse**

Hüpfen wie ein Frosch  
Setze dich hin wie  
ein Frosch und hüpf  
durch dein Zimmer/  
Hof/ Park.



**„Post für dich!“**

**Montag**

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

10:00    13:00    17:00

**Übung:**

**3.-4. Klasse**

Hopserlauf vorwärts und rückwärts  
Bitte beachtet:  
Mit euren Armen und Beinen,  
schön harmonisch :).  
Rückwärts ist schwieriger, ich weiß  
das, somit konzentriert euch und  
übt l a n g s a m.

**„Post für dich!“**

**Montag**

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

11:00                      17:00

**Übung:**

**5.-6. Klasse**

Jogging  
Laufschuhe anziehen,  
probiert 14 Minuten  
an der frischen Luft zu  
laufen,  
los geht's!  
Wenn das noch nicht klappt:  
5 Minuten laufen - 2 Minuten gehen  
5 Minuten laufen - 2 Minuten gehen



Tipp: Verringert das Gehen bei jedem Training.