

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



„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.