

**„Post für dich!“**

**Dienstag**

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

9:00 12:00 16:00

**Übung:**

**1.-2. Klasse**

LuftFahrradFahren

Ihr kennt die Übung:



Legt euch auf den Boden und fahrt mit den Beinen Fahrrad. Erst vorwärts dann rückwärts, langsam und schnell. Versucht 3 Minuten durch zu halten.

Wow, ausgezeichnet! :)

**„Post für dich!“**

**Dienstag**

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

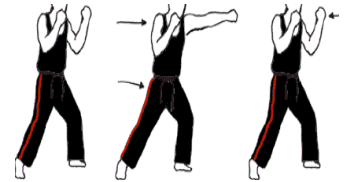
10:00 13:00 17:00

**Übung:**

**3.-4. Klasse**

Luftboxen

Die Übung ist bekannt:



Habt einen guten Platz, nehmt die Grundstellung ein und boxt los.

Wechselt die Seiten. Gern mit einem Lieblingssong. :)

**„Post für dich!“**

**Dienstag**

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

11:00 17:00

**Übung:**

**5.-6. Klasse**

Jogging 20 Minuten

Bitte 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.

♥ Und? Freust du dich auf das Laufen?  
Bestimmt kannst du feststellen, dass du danach fröhlicher bist?