

Liebe Eltern, liebe Schüler,

mit dieser Rubrik möchte die Fachschaft Sport Ihnen ein freiwilliges Angebot unterbreiten. Wir wissen, dass die Zwangspause aufgrund der Corona-Beschränkungen eine enorm schwierige Zeit darstellt. Neben den 2 bzw. 3 Sportstunden in der Schule fallen derzeit ja auch fast alle organisierten Freizeitangebote weg. Deshalb haben wir hiermit Ihnen/euch einen kleinen Plan, ein paar Links und ein paar Tipps zum selbstständigen Bewegen geben. Wir würden uns freuen, wenn Sie/ihr die Tipps beherzigt.

Gerne nehmen wir auch Tipps von Ihnen/euch entgegen und stellen sie auf die Homepage.

Wir haben euch für **den Start** einen kleinen Wochentrainingsplan inklusive Youtube-Video eingestellt, den ihr auch zu Hause durchführen könnt.

Außerdem findet ihr eine Linkliste, die zu weiteren Trainings und Workouts führen.

Viel Spaß beim Schwitzen!!!

Eure Sportlehrer

Grundlegende Tipps:

- Nutzt die Natur zum Sporttreiben. Geht Joggen und Fahrradfahren.
- Setzt euch aber machbare Ziele. (z.B. 20 Minuten locker Joggen ohne anzuhalten) Wenn ihr dieses Ziel geschafft habt, dann könnt ihr das nächste Ziel angehen.
- Treibt regelmäßig und möglichst zu den gleichen Zeiten Sport. Zwei bis drei Mal in der Woche ist in Ordnung. Gerne aber auch mehr.
- Es gibt sehr gute Workouts, die Online oder auf Youtube angeboten werden. Achtet darauf, dass ihr die Übungen gut nachmachen könnt und sie nicht zu schwer sind. Ansonsten ist die Verletzungsgefahr zu groß.
- Bleibt motiviert. Überwindet euren inneren Schweinehund.