

Linkliste Sport

Link zum Wochenplan:

<https://www.youtube.com/watch?v=urX1fToTu1E>

Weitere Links:

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/individuelle-fitness-die-beweglichkeit-erhalten-2478/>

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/dehnuebungen-die-beweglichkeit-erhalten-1463/>

<https://tv.dfb.de/video/yoga-mit-patrick-broome-dehnuebungen/21977/>

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/zuhause-ist-genug-platz-zum-kraeftigen-3144/?fbclid=IwAR223CGtDiDkSwmqNmiDMVRqomBXpjSEJcJKv4zmEsZE4J6n1qPg7iFeXcY>

<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/>

https://www.fitforfun.de/workout/krafttraining/quick-workout-fit-in-10-20-30-minuten_aid_5988.html