

Fach Sport

Tägliches Workout – Übungen für zu Hause

Hallo an alle HomeOffice-SchülerInnen,

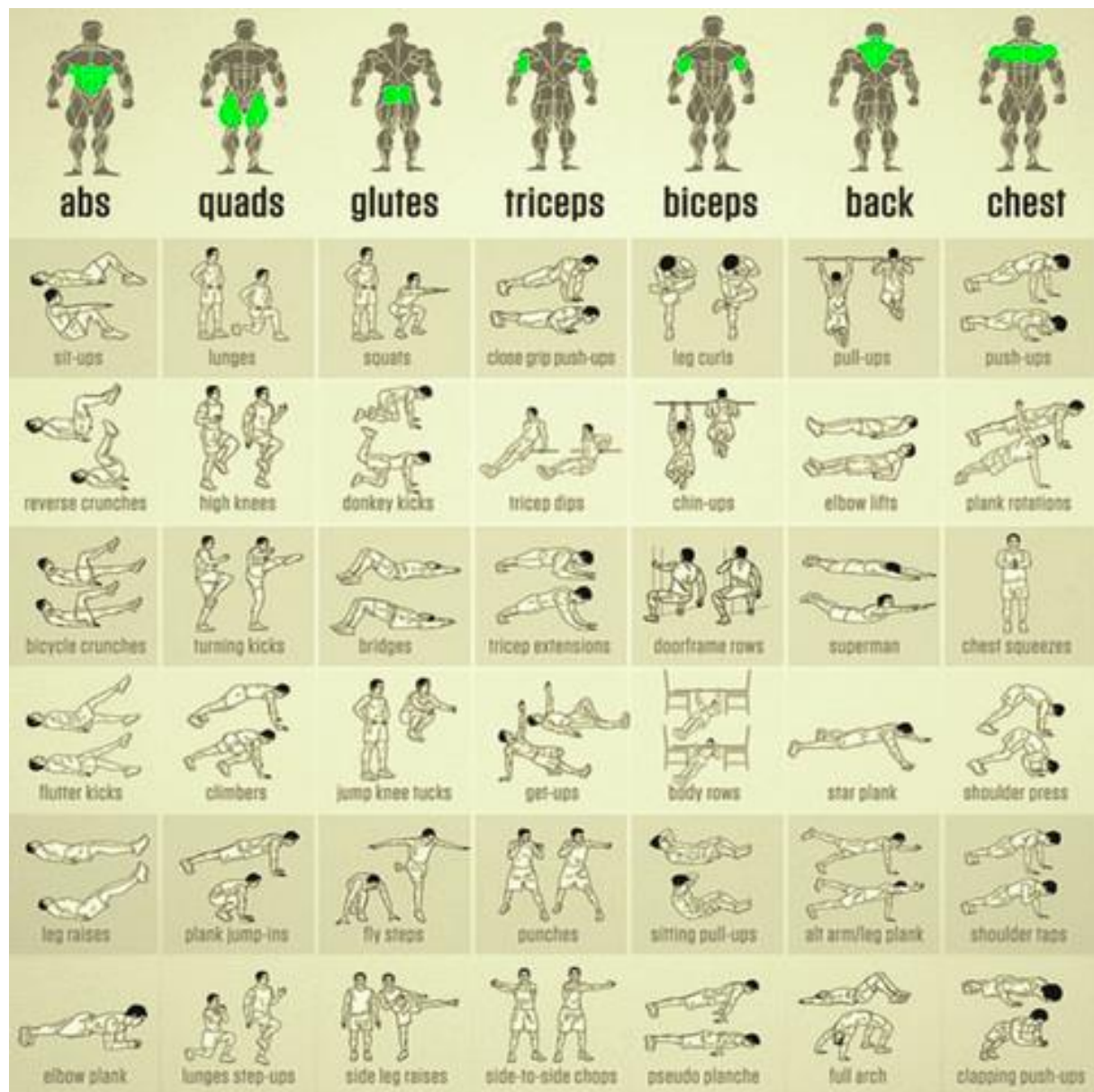
für euch alle einige Ideen zum fithalten, wenn Joggen und Fahrrad fahren etwas langweilig werden.

Im Anhang findet ihr Links zu weiteren Übungen, die ihr nach eigenen Interessen und individuellen Voraussetzungen ausprobieren könnt, sollten Netflix, Disney + und eure Konsolen nicht mehr die richtige Abwechslung bieten.

Bleibt gesund.

Es grüßen euch herzlich eure Sportlehrerinnen.





Links:

Tele-Gym
 Der Norden bleibt fit
 Tele-Gym
 Fit in den Tag
de.erdinger.de/fitness-zuhause
www.fitforfun.de
fitnessuebungen-zuhause.de
www.wikifit.de

BR-Fernsehen
 NDR-Fernsehen
 ARD-alpha
 HR-Fernsehen

ALBAs tägliche Sportstunde/Oberstufe Dienstag/Donnerstag 15.00 Uhr
 youtube

Viel Spaß!