

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Ich hoffe es geht euch allen gut!

Damit ihr, bis wir uns wieder sehen, fit bleibt, habe ich euch mit meiner Tochter ein paar Übungen zusammengestellt.

Ihr könnt jeden Tag drei Kräftigungsübungen aussuchen und dabei 10 Wiederholungen von jeder Übung drei Mal (nennt man "3 Sätze") machen. Das heißt ihr macht z.B. 10 Strecksprünge, 10 Sit ups, 10 Burpees und wiederholt das 3 mal.

Wenn ihr das Video öffnet könnt ihr euch die Ausführung der Übungen ansehen.

<https://youtu.be/m9Aw9l7nM>

Ich wünsche euch viel Spaß und hoffe wir sehen uns bald wieder!

Liebe Grüße,



Christian 1b

Krotti Freizeitteam