

Hallo, liebe Sportler der Klassen 8c+d!

Ihr braucht unbedingt Bewegung!!!

Am besten wäre es, wenn ihr zusammen mit euren Eltern oder Geschwistern wandern gehen würdet, oder noch besser: joggen.

Ihr fangt mit 20 min an und steigert pro Woche um 2 Minuten.

Wenn ihr das jeweils 3x pro Woche macht, seid ihr im Februar total durchtrainiert☺

Dazu könntet ihr bei euch Youtube folgendes Video anschauen und mitmachen:

<https://youtu.be/AmBOSWvqq7M>

In der nächsten Woche gibt es den nächsten Videovorschlag!

Habt viel Spaß!

VG Fr. Bork und H. Gotzner