Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 6c!

Leider können wir nicht zusammen in der Turnhalle im Gerätturnen weiter üben, aber Bewegung ist trotzdem möglich, wichtig und macht Spaß.

Geht täglich zum Spazieren oder Fahrradfahren nach draußen und genießt die Natur. Schaut nach oben und ihr werdet kein einziges Flugzeug am Himmel sehen. Aber bitte trefft Euch nicht mit Freunden, sondern geht zusammen mit Euren Geschwistern oder Eltern.

Vielleicht kennt ihr Geocaching? Wenn ja, macht das auch mit Mama und Papa Spaß. Bitte öffnet nur die Schätze nicht, macht ein Bild und loggt Euch mit „gefunden“ ein. Das muss zurzeit genügen.

Außerdem gibt es hier täglich ein neues Sportprogramm für zu Hause:

https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU

https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk

https://www.youtube.com/albaberlin

So könnt ihr kurze Einheiten mit den Profis durchführen.

Sport tut der ganzen Familie gut. Hier gibt’s Familienworkouts:

https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg

https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw

Ich bin mir sicher, dass ihr selbst auch schon gute Ideen gefunden habt, um euch zu bewegen und Spaß zu haben. Tauscht sie mit Euren Freunden und Mitschülern aus, damit alle in Bewegung bleiben.

Bis bald und bleibt gesund,

Eure Sportlehrerin Frau Schmück