

# Sportempfehlung-Bruchmeier

[https://www.youtube.com/watch?v=Lu030t\\_p9N0](https://www.youtube.com/watch?v=Lu030t_p9N0)

Hallo!

Tolles Wetter haben wir, also raus an die frische Luft, solange wir noch dürfen!!

Du solltest die Wochen nutzen, um dich fit zu halten und auch mal etwas Neues auszuprobieren.

Dazu findest du einen Link zu 'Give me five', das über mehrere Wochen abwechslungsreiches Training anbietet. Gut auch über die App nutzbar.

Oder probiere mal das hier aus:



**VIRENFREI**  
**zu Hause fit und gesund halten!**  
Kostenlos 4 Wochen zu Hause trainieren!

Linda - [www.pur-life.de](http://www.pur-life.de)  
15. März um 20:40 · 🌐

👍 Seite gefällt mir

Schulen geschlossen, Vereinssport gestrichen, soziale Kontakte meiden...  
#esistnichtzufassen  
DANN BRINGEN WIR ZUMINDEST BEWEGUNG ZU EUCH !!!

Wir von @purlife\_onlinefitness haben uns überlegt ab sofort täglich Live-Kurse für Kids anzubieten. Wenn du magst, startet diese Woche @jana.guht um 12 Uhr mit deinen Kids in eine Aktiveinheit.  
Das und vieles mehr kostenlos mit dem Code VIRENFREI auf [www.pur-life.de](http://www.pur-life.de) !!!

Ich habe für dich ein Raster erstellt, in dem du deine Aktivitäten in den nächsten Wochen festhalten kannst. Solltest du diese Einteilung nicht gut finden, kannst du natürlich auch eine eigene Lösung entwickeln. Wie auch immer, das Wichtigste ist, dass du was tust!

Dann mal los, viel Spaß! Lieber Gruß, Thomas Bruchmeier

