

Fit durch die Krise – Bewegungsideen für zu Hause

Der gemeinschaftliche Schulsport mit der Klasse ist durch nichts zu ersetzen, aber vielleicht findet ihr hier ein Bewegungsangebot, das euch Spaß macht!

Auf der Internetseite: <https://www.schulsport-nrw.de> (Fit durch die Krise) findet ihr viele tolle Ideen in unterschiedlichen Sportbereichen aktiv zu sein. Probiert doch mithilfe der Videos, die nach Tagen geordnet sind, einfach mal Sachen aus!

Bitte lies den Text 'Aber Vorsicht: Nicht überlasten!' unter den Übungslinks durch!

Es muss nicht gleich der Handstand sein, vielleicht habt ihr einen Luftballon zu Hause oder macht beim Tanzen mit?

Viel Spaß wünschen eure SportlehrerInnen!