



Macht mit und bleibt fit

19.03.2020

Liebe Schüler der Birkenbachschule, sehr geehrte Eltern!

Aufgrund der Corona Pandemie ist geregelter Sportunterricht derzeit leider nicht möglich. Die Hausaufgaben halten euren Kopf fit. Wenn ihr regelmäßig Sport treibt, bleibt euer Körper auch fit. Wer seine Ausdauer mit Sport verbessert, stärkt auch sein Immunsystem und seine Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger. Bitte macht möglichst jeden Tag etwas Sport, dieses Papier liefert ein paar Ideen. **Also macht mit und bleibt fit und gesund!**

- Jogging (2x 5-10 Minuten oder 1x 10-20 Minuten)
- Fahrrad - oder Rollerfahren (ca. 20 - 30 Minuten)
- Spaziergang mit der Familie (mind. 30 Minuten)
- Bewegungszeit draußen (mind. 1 Stunde)
- Kleines Fitnessprogramm, wenn möglich draußen oder am offenen Fenster
 - Beginne mit Jogging auf der Stelle (ca. 2 Minuten)
 - Mache 10 Strecksprünge und berühre anschließend den Boden
 - Mache 10 – 20 Kniebeugen
 - Mache 10 – 20 x einen Hampelmann
 - Springe 1-2 Minuten mit dem Seil (vorwärts, rückwärts, dabei laufen...)
 - Mache 3-6 Liegestützen
- Im Internet gibt es tolle Sportangebote für Kinder und Schüler in Corona-Zeiten. Das Kultusministerium empfiehlt die kostenfreie „KITU Bewegungs-App“. Die App bringt Spaß, Spiel und Bewegung und stellt eure (Lach) Muskeln auf die Probe.

Macht mindestens einen dieser ● Punkte täglich, um fit und gesund zu bleiben.
Erfindet euer eigenes Sport – und Fitnessprogramm und erzählt mir davon in der Schule.

Ladet eure Eltern und Geschwister ein, diese „Hausaufgabe“ mit euch gemeinsam zu machen, so macht es mehr Spaß und alle bleiben fit.

Liebe Grüße und bleibt bitte gesund,
Klaus Hähnlein / Fachlehrer Sport