



Liebe Sportbegeisterte der ersten Klassen!

Folgende Bewegungsübungen sollst du täglich auf deinem Balkon, Garten oder Zimmer durchführen:

1. Laufe ein Lied lang am Stand
2. Mache 30 Sekunden lang die Plank Position (<https://youtu.be/pSHjTRCQxIw>)
3. Danach machst du 3x10 Sit-Ups mit kleinen Pausen dazwischen (https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU)
4. Mach ein Lied lang den Hampelmann (<https://www.youtube.com/watch?v=ozUHRjhsP4A>)
5. Trinke einen Schluck Wasser
6. Wiederhole die Sequenz mindestens 1mal!

Wenn du dir nicht sicher bist wie die Übung funktioniert kannst du dir die youtube videos anschauen.

Trage in die Tabelle ein wann du die Trainingseinheit durchgeführt hast und schreib dazu wie du dich vorher und nachher gefühlt hast 😊 .

	Uhrzeit:	Vorher:	Nachher:
Dienstag 17.03			
Mittwoch 18.03			
Donnerstag 19.03			
Freitag 20.03			

Mach ein Foto oder einen Scan von der Tabelle und sende mir die Datei per e-mail an felix.koraimann@nms-schwanberg.at bis spätestens 22.03.

Viel Spaß bei deinem Workout!