



Liebe Sportbegeisterte der ersten Klassen!

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

1. Laufe ein Lied lang am Stand und kreise dabei deine Arme vor dem Körper
2. Mache 30 Sekunden lang „Bergsteiger“ (<https://www.youtube.com/watch?v=BapKxc167WI>)
3. Danach machst du 3x10 Crunch -Sides mit kleinen Pausen (<https://www.youtube.com/watch?v=FrFyUbxs1uQ>)
4. Mach ein Lied lang - Squats (<https://www.youtube.com/watch?v=YaXPRqUwltQ>)
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 24.03			
Mittwoch 25.03			
Donnerstag 26.03			
Freitag 27.03			

Mach ein Foto oder einen Scan von der Tabelle und sende mir die Datei per Mail an andrea.strohmaier@nms-schwanberg.at bis spätestens 29.03.

Viel Spaß bei deinem Workout!

