Fit mach mit

11.-15.05.2020

# MonTag

## MäDCHEN

Für alle tanzbegeisterten Mädchen geeignet:

Ein Bild, das jung, Schnee, Gruppe, Personen enthält.

Automatisch generierte Beschreibung<https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI>

## JUNGS

Finger weg von der Spielkonsole – Zeit, „Fortnite“ nicht nur zu spielen, sondern sich auch so zu bewegen – Beweisvideos sind herzlich willkommen ☺

1) <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7qG4F4vME>

1)Ein Bild, das Person, Foto, Mann, drinnen enthält.

Automatisch generierte Beschreibung 2)Ein Bild, das draußen, Gras, Person, Mann enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

2) <https://www.youtube.com/watch?v=zxQLJRcH6vQ>

# Tuesday

## Girls & BOYS

Enjoy an English yoga lesson to stretch your muscles!

<https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

Ein Bild, das Mann, spielend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

# MittWoch

## Ein Bild, das Frau, Person, haltend, stehend enthält. Automatisch generierte BeschreibungMäDchen

Tut eurem Körper mit diesem Workout etwas Gutes!

<https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>

## Ein Bild, das Fenster, Person, Mann, drinnen enthält. Automatisch generierte Beschreibung

## JUNGS

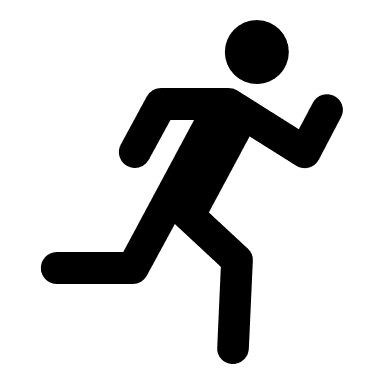
Holt euch euren Vater zum Daddy Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=UioQfnyKPZw>

# Donnerstag

## MäDchen & JUNGS

**Raus an die Sonne!**

Sucht euch zusammen mit einem/er Freund/Freundin eine Aktivität aus:

* Geht 30-45 Minuten **joggen** (meine Atem- und Rhythmustipps und die Trinkflasche nicht vergessen!)
* **Badminton**: wie oft könnt ihr euch über Kopf den Federball zuspielen?
* **Rope** - **skipping**

*10 Minuten* **aufwärmen** mit **verschiedenen Sprungarten** (einfache beidbeinige Sprünge mit/ohne Zwischenschritt, vorwärts/rückwärts, einbeinige Sprünge li/re, vorwärts rückwärts, Doppeldrehen, Kreuzsprünge, …

*Ein Bild, das Zeichnung, Fahrrad enthält.

Automatisch generierte Beschreibung5 Minuten* ***Seilgymnastik*** verschiedene Übungen zum **Kräftigen** und danach zum **Dehnen** von oben nach unten (Schultern – Arme – Rumpf – Beine )

Ein Bild, das Zeichnung, Vogel, sitzend, Foto enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

FREITAG:

Wiederhole deine **Lieblingsaktivität** dieser Woche ☺