



Hallo Sportklassen!

Hier findet ihr einen Link, der euch zu sportlichen Themen ständig auf dem Laufenden hält:

https://www.stuttgarter-nachrichten.de/suche?_charset_=UTF-8&mode=Eines+der+Worte&sort=Datum+absteigend&searchPeriod=unbegrenzt&searchText=ausdauertraining&searchsubmit

Diese Übungen könnt ihr mindestens 1 mal in der Woche machen – so bleibt ihr fit 😊:

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.ausdauertraining-zuhause-mhshd.b0c89d57-5b14-4d55-9208-c4fcd9084986.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=xIujD4Ur20s>

Ideensammlung zum Thema Sport und Fitness:

3 komplette Trainingseinheiten (Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung)

<https://www.youtube.com/watch?v=uWUYnerZ-UY>

https://www.youtube.com/watch?v=2LAX9jzM7_w

<https://www.youtube.com/watch?v=eT3dEWeiYMU>

Zirkeltraining zum Mitmachen

<https://www.youtube.com/watch?v=qv17jnzWfC4>

Henriettas bewegte Schule – Ganzkörperworkout

<https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo>

Full Body Exercises for Beginners, Teens at Home

<https://www.youtube.com/watch?v=clTf1J-2oys>

Fitness und Aerobic

<https://www.youtube.com/watch?v=hShdaKrG5jE>

Tägliche Sportstunden mit ALBA Berlin

<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

<https://www.youtube.com/watch?v=g8RI1VhxXbk>

<https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&list=RDCMUCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ&index=2>

Aerobic-Latin-Dance: Dieses Workout ist perfekt für Anfänger!

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

15 Minuten Dehnungs-Routine? Für gesunden Rücken und Hüfte

<https://www.youtube.com/watch?v=n9yT1CE1fAl>

Viel Spaß dabei.....

