

Liebe Schülerinnen und Schüler der K8a,

jetzt haben wir schon seit fast zwei Wochen keinen regulären Unterricht und somit auch keinen Sportunterricht. Aber Sport kann man ja auch unabhängig von der Schule betreiben.

Ich möchte euch keine konkrete Aufgabe für das Sporttreiben geben, möchte aber an euch appellieren auch etwas für eure Gesundheit zu tun, und dazu gehört nun mal Bewegung.

**Macht den Sport, der euch Spaß macht!**

Joggen, Walken, Spaziergehen, Skaten, Radeln, Aerobic, Seilspringen, Gummithurst, Federball (Badminton), Reiten, ...

**Denkt daran: Teamsport ist zur Zeit nicht erlaubt. Achtet darauf, dass ihr auch beim Aufhalten im Freien immer Abstand zu anderen Menschen halten müsst!**

Schreibe jeden Tag auf, was du Sportliches geleistet hast. Du verschaffst dir damit einen besseren Überblick über deine Fortschritte, es motiviert dich, treibt dich an und macht dich stolz.

**Schicke mir doch bitte ein paar Fotos, die dich beim Sport zeigen!**

**Führe das angehängte Fitness-Tagebuch – gern auch noch in den Osterferien - und bring es zur nächsten Sportstunde dann mit.**

Viel Spaß.

Liebe Grüße

R. Möller

