

Fit bleiben - trotz Corona

Sport 9, 10

Welche Sportarten erkennst Du in dem Video...?

Motivation 2021 - am Ball bleiben!

Lehrkräfte der Gluckerschule für SchülerInnen



YouTube-Video

Link: <https://youtu.be/qarwfT-O8M8>

Was ist Calisthenics?



Welche Sportarten erkennst Du in dem Video...?

Eure Antworten: Boxen, Fitness, Calisthenics, Tanzen, Kopf-Tischtennisball, Joggen (Lauftraining), Koordinations-Übungen, Kraftsport, Eisbaden (BITTE NICHT NACHMACHEN - gefährlich!!!), MMA / KravMaga, Reflexball, ...



Motivation - so geht's!

Reflexball

Link:

<https://youtu.be/GxSl7mooUww>



YouTube-Video



[Grüner Heiner](#)
- zu Fuß oder
auf dem Rad
ganz nach
oben.



[Burg](#)
[Nippenburg](#) -
begehbare
Ruine,
spannend...



[Witthauwald](#) -
mit
Fitnessgeräten
ganz in der
Nähe



[LandWürth](#) -
toller Lauf über
die Felder zum
Landhof

sportliche Ausflugsziele

Wie kommt man hin?

- Mit dem **Fahrrad** + Navigation (GoogleMaps / Komoot)
- Laufen /Gehen auch **mit Navigation**
- Auto + Familie + **"Sport-vor-Ort"**
- **Spannend:** aufzeichnen + posten
- **Lustig:** Besuchsbilder in die Gruppe!

Wichtige Tipps:

Navigation richtig einstellen
Halterungen für das Rad benutzen
Fußgänger od. Radfahrer einstellen
Immer den Straßenverkehr beachten

Unbedingt an die Corona-Bestimmungen halten



Bereitgestellt von: Heiko Geiss
Stand: 17.04.2021
Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/fit-bleiben-trotz-corona-1>

Seite: 1/1

