Liebe Schülerinnern und Schüler !
Da wir ja momentan keinen Sportunterricht haben, wir aber alle wissen, wie wichtig Bewegung ist, möchten wir, dass du dich jeden Tag (oder zumindest so oft wie möglich) bewegst. Egal in welcher Weise und wie lange – alles was mit Bewegung zu tun hat - zählt.

Gib dein Protokoll ab, wenn es voll ist, und beginne einfach wieder ein Neues!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | Art der Bewegung (Kurzbeschreibung) | Dauer |
| 11.5. | Trampolinspringen | 15 min |
| 13.5. | Radfahren (mountainbiken; freeriden……….),  | 40 min |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Viel Spaß wünschen dir deine Sportlehrer