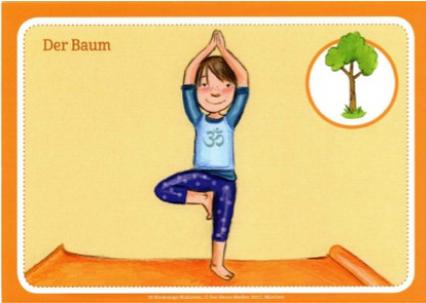




Mein Sport-Plan für die Zeit: 16.03. bis 20.03.



Damit wir alle fit bleiben....

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p>25 x Hampelmann</p> 	<p>Übe die Rolle vorwärts</p> <p>★</p> <p>schaffst du es auch rückwärts?</p>	<p>Übe den Unterarmstütz</p> <p>wie lange schaffst du es ?</p>  	<p>Übe diese beiden Yoga-Übungen</p>  
<p>erledigt? ✓</p>				



Wir bleiben fit

Mein Sport-Plan für die Zeit: 23.03. bis 27.03.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Übe das Werfen und Fangen</p> <p>schaffst du es 15x, ohne dass der Ball herunterfällt?</p> 	<p>25 x Hampelmann</p> 	<p>15 min. Seilspringen üben</p> <p>schaffst du es, 15 x ohne Pause zu springen?</p> 	<p>mindestens 30 Minuten Fahrrad oder Roller fahren</p> 	<p>übe die Rolle vorwärts</p> <p>schaffst du es auch rückwärts?</p>
<p>erledigt? </p>				



Mein Sport-Plan für die Zeit: 30.03. bis 03.04.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>15 min. Seilspringen üben</p> <p>schaffst du es, 15 x ohne Pause zu springen?</p>	<p>Übe das Werfen und Fangen</p> <p>schaffst du es 15x, ohne dass der Ball herunterfällt?</p>	<p>Übe den Unterarmstütz</p> <p>wie lange schaffst du es?</p>	<p>25 x Hampelmann</p>	<p>Übe diese beiden Yoga-Übungen</p> <div data-bbox="1621 647 2074 948" data-label="Image"> <p>Die Katze, die sich streckt</p> </div> <div data-bbox="1621 954 2074 1257" data-label="Image"> <p>Der Leopard</p> </div>
<p>erledigt? </p>				