**Fach Sport**

Tägliches Workout – Übungen für zu Hause

Hallo an alle HomeOffice-SchülerInnen,

für euch alle einige Ideen zum fithalten, wenn Joggen und Fahrrad fahren etwas langweilig werden.

Im Anhang findet ihr Links zu weiteren Übungen, die ihr nach eigenen Interessen und individuellen Voraussetzungen ausprobieren könnt, sollten Netflix, Disney + und eure Konsolen nicht mehr die richtige Abwechslung bieten.

Bleibt gesund.

Es grüßen euch herzlich eure Sportlehrerinnen.





Links:

Tele-Gym BR-Fernsehen

Der Norden bleibt fit NDR-Fernsehen

Tele-Gym ARD-alpha

Fit in den Tag HR-Fernsehen

de.erdinger.de/fitness-zuhause

[www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de)

fitnessübungen-zuhause.de

[www.wikifit.de](http://www.wikifit.de)

ALBAs tägliche Sportstunde/Oberstufe Dienstag/Donnerstag 15.00 Uhr

 youtube

Viel Spaß!