Hallo liebe Schülerinnen und Schüler,

Um die Zeit auch sportlich etwas sinnvoll zu nutzen, habe ich euch zwei Aufgaben mit je 3 Übungen zusammengestellt, die euch ganz nebenbei nicht zu völligen Quarantänewracks werden lassen. Vielleicht bringt ihr auch andere Personen in eurem Haushalt dazu, mitzumachen.

Bitte nur, wenn ihr euch gesund fühlt!

1. **Das Türtraining** – jedes Mal, wenn ihr Zuhause durch eine dieser Türen geht, erfüllt ihr folgende Aufgaben:
   1. Kinder-/Schlafzimmertür: 5 Kniebeuge
   2. Badtür: 5 Situps
   3. Küchentür: 5 Liegestütze
2. **Der falsche Fünziger** – nicht alle hintereinander, sondern über deinen Tag verteilt, wie du Lust und Kraft hast:
   1. 1. Tag: 50 Liegestütze
   2. 2. Tag: 50 Kniebeuge
   3. 3. Tag: 50 Situps

Bleibt fit und gesund,

Herr Hötzel