

Liebe Schülerinnen und Schüler der Westend Realschule plus,

eure Sportlehrer/Innen haben euch ein paar Workouts zusammengestellt, die euch in der „unterrichtsfreien Zeit“ fit halten und euer Immunsystem stärken.

Beginnt zunächst mal – zwei- bis dreimal in der Woche – mit den Workouts für 15 bzw. 20 Minuten.

Je nach Fitness könnt ihr ja dann die 30- bzw. 45 minütigen Workouts auch mal versuchen.

Außerdem wäre es toll, wenn ihr 2x in der Woche je einen Dauerlauf von 15 – 30 Minuten – in eure so kostbare Zeit – einplanen könnt.

Denkt daran, nicht nur die Finger wollen vor der Playstation beweglich bleiben, sondern euer ganzer Körper.

Zu einem gesunden Geist gehört auch ein gesunder Körper!

In diesem Sinne

Eure Sportlehrer/Innen