

Liebe Schülerinnen und Schüler der Fuchsrainschule,

wieder lernt ihr fleißig zu Hause. Dabei dürft ihr eure tägliche Bewegungszeit nicht vergessen. Rudi freut sich über die frühlingshaften Temperaturen und macht sein Sport-Programm am liebsten an der frischen Luft. Deshalb hat er eine neue Fitness-Challenge für euch vorbereitet. Dein Ziel soll es sein, dich täglich 60 Minuten zu bewegen. Du entscheidest selbst, worauf du Lust hast! Ob du 60 Minuten mit deiner Familie wandern gehst oder verschiedene Bereiche kombinierst, indem du zum Beispiel 30 Minuten auf dem Spielplatz spielst, 10 Minuten tanzt und 20 Minuten Ball spielst. Wenn du möchtest, darfst du natürlich auch deine alten Bewegungspläne nutzen.

Zusätzlich warten auf alle, die eine neue Herausforderung suchen, eine Challenge der besonderen Art – „Sport mit Köpfchen“. Hier handelt es sich um ein körperliches Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Dabei ist dieses „Gehirn-Training“ alles andere als langweilig. Schaut einfach mal rein...

<https://youtu.be/Of9MKgV5Cx8>

<https://youtu.be/lmmc8kmecBs>

Wir wünschen euch viel Spaß damit!

Eure Sportlehrerinnen

