

# **Fit durch die unterrichtsfreie Zeit**

**Liebe Schülerinnen und Schüler der SMS Gars/Kamp,**

**die Sportlehrerinnen und Sportlehrer wollen euch in dieser Zeit, in der wir alle vernünftigerweise zu Hause bleiben sollen, um uns und unsere Mitmenschen zu beschützen, eine Möglichkeit bieten, wie ihr durch einfaches Training fit bleiben könnt. Schaut euch die Übungsvideos an und wählt aus, was ihr in den nächsten Wochen absolvieren wollt.**

**Damit ihr eure Einheiten mitschreiben könnt, findet ihr im Anhang einen Wochenplan! Gebt eure Pläne ab, wenn die Schule wieder startet, fleißiges Training wird sich nicht nur positiv auf euren Körper sondern auch auf euer Wohlbefinden auswirken!**

**Liebe Grüße und bis hoffentlich bald, eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer!!!**

**Also, los geht`s, viel Spaß bei den Übungen!!!!**