

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Ab **Montag, den 04.05.**, steht euch das freiwillige Sportangebot zur Verfügung. Es beinhaltet bisher zahlreiche Übungsvideos aus dem Internet. Zeitnah werden auch die ersten Bewegungskarten ergänzt: Das sind bebilderte Anleitungen für verschiedene Workouts, die ihr gut zu Hause machen könnt.

Und so geht's:

- Im Tauschlaufwerk der Cloud ist ein Ordner „Sport-Angebote“ angelegt. Dort findet ihr alle Angebote, welche nochmals in vier Bereiche gegliedert sind: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Tanz.
- Zu jedem dieser Bereiche gibt es eine Übersicht mit allen Angeboten zum Punktesammeln: Dort findet ihr eine kurze Beschreibung der Angebote, sowie Infos über deren Schwierigkeitsstufe. Für Niveau 1 (*) gibt es 1 Punkt, für Niveau 2 (**) 2 Punkte und Niveau 3 (***) 3 Punkte.
- Sucht euch Workouts oder Übungen heraus, führt sie durch und teilt mir am Ende der Woche (spätestens Sonntag bis 18 Uhr) per Mail mit, was ihr über die Woche gemacht habt und welche Punkte ihr erreicht habt. Daraus werden dann für die verschiedenen Klassenstufen Bestenlisten erstellt.
- **Bitte beachtet immer die in den Übersichten angegebenen Sicherheitshinweise: Trainiert nur, wenn ihr euch gesund fühlt! Brecht das Training ab, wenn ihr Schmerzen habt oder ihr euch schwach fühlt!**

Unser Angebot soll noch wachsen! Habt ihr also Ideen oder Wünsche, so teilt mir diese mit! Ebenso könnt ihr mir gerne Rückmeldung bzgl. der bestehenden Angebote geben.

E-Mails bitte an folgende Adresse: n.klein@pwg-wittlich.de

Viel Spaß beim Trainieren und sportliche Grüße!

Nils Klein