

An alle Sportkurse, alle Kolleginnen und Kollegen, alle Eltern!

Aller organisierter Sport ist ja abgesagt. Daher fordern wir euch / Sie alle (Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und Eltern) auf:

Bitte haltet euch / halten Sie sich fit, indem ihr / Sie in der Natur laufen geht. Wer nicht trainiert ist, geht mindestens drei mal die Woche stramm spazieren (min. 45 Minuten), ansonsten bitte eine Joggingrunde von mindestens 25 Minuten drehen. Nicht zu schnell laufen, sucht / Suchen Sie euer / Ihr eigenes Tempo.

Wer möchte, kann sich natürlich auch per Rad bewegen. Achtet aber auf genügend Bewegungszeit.

Alle Oberstufenschülerinnen und -schüler können drei mal pro Woche einen 30-Minuten-Lauf absolvieren. Wer das am Anfang noch nicht durchhält, erinnere sich bitte an den Unterricht: eigenes Tempo finden, Puls nicht über 130. Macht einfach, beim Ausdauerlauf habt ihr ganz schnell einen tollen Trainingseffekt!

Wer mit dem Smartphone Strecke und Zeit kontrollieren möchte, kann unter anderem folgende Apps verwenden (kostenlos, Registrierung nötig):

Strava oder Komood, die Benutzung wird im Netz gut erklärt.

Bei Bewegung in der Natur gilt: angepasste Kleidung (warm genug, evtl. Regenschutz), bei bestehendem Infekt NICHT anstrengen.

Für das tägliche workout zu Hause (nur 7 Minuten) geht als Anleitung z.B. <https://youtu.be/mmq5zZfmIws> . Wer nicht fit ist, belastet statt der 30 Sekunden halt etwas weniger. Wer gut drauf ist, macht das gesamte Programm zwei oder drei mal hintereinander.

Für die eigene Kontrolle und Motivation ist es gut, ein Sporttagebuch zu führen. Ein Vorschlag ist angehängt.

Für die Zeit ohne Vereinssport wünschen wir gute Gesundheit und viel Bewegung.

Für die Sportlehrerinnen und Sportlehrer, E. Henckel