Wir bleiben fit

Sportplan für die Osterferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Übe das Werfen und Fangen schaffst du es 15x, ohne dass der Ball herunterfällt? 	25 x Hampelmann 	15 min. Seilspringen üben schaffst du es, 15 x ohne Pause zu springen? 	mindestens 30 Minuten Fahrrad oder Roller fahren 	übe die Rolle vorwärts schaffst du es auch rückwärts?
erledigt? ✓				

Quelle: K. Ohlmeier