

NEWS 10.04.2020

Fitnessübungen für daheim

...und was machen die Sportler*innen so in der Quarantäne? Diese Frage stellten sich wohl einige, unter ihnen auch die Mädels und Jungs des Unterstufenzweigs Sport am Reithmanngymnasium. Wir bedanken uns für die kreativen Übungen, wünschen euch viel Spaß beim Mittrainieren zu Hause und bleibt Gesund! Weitere Anregungen zu einem abwechslungsreichen Training in den eigenen vier Wänden findet ihr auf unserer News Seite :)

"Die 3S-Klasse hat ein paar Fitnessübungen zusammengestellt, die sich super zuhause machen lassen. Wir freuen uns, euch ein paar Videos fürs Home-Workout zeigen zu können! Führt die Übungen in 3 Sätzen zu je 10-15 Wiederholungen durch, also z.B. 3x die Übung "Situps" mit je 10-15 Wiederholungen, dazwischen eine andere Übung. Wenn das zu einfach ist, erhöht die Anzahl der Wiederholungen oder nehmt ein zusätzliches Gewicht dazu (z.B. beim Situp eine große Wasserflasche mit den Händen halten). Viel Spaß beim Üben!"

Text und Videorechte: Reithmanngymnasium