

Lieber Sportkurs, in der kommenden Zeit ist es besonders wichtig, durch eine bewegungsreiche Lebensweise das Immunsystem zu stärken. Folgende Aufgaben bekommt ihr daher:

Am besten täglich mindestens eine sportliche Belastung. Geeigneter Sport kann draußen an der frischen Luft stattfinden (Radfahren, Laufen, Schwimmen (am besten mit Neoprenanzug 😊)) oder auch drinnen (Krafttraining, Tabata,...). Hervorragend dafür geeignet sind diverse Youtube-Tutorials mit lauter Musik.

Für **Mittwoch, 22.April** (erste Woche nach den Osterferien) ist eine gemeinsame **Prüfung der Ausdauerleistung** aller Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 1 geplant.

Ihr habt die Auswahl zwischen einem 12min oder 30min Lauf.

Vorbereitungshinweise, sowie die Notentabelle für den 30min Lauf sind auf der Schulhomepage unter „Download - Sport“ zu finden.

Die 12min Tabelle findet ihr als Teil der Abitabelle.

Ich wünsche euch eine gute Vorbereitung auf die Ausdauerprüfung und vor allem auch viel Freude am Sport!!!