

Servus Mädels, Servus Jungs,

Na, wartet Ihr schon auf unseren Plan? Wer von Euch ist schon ungeduldig? Alles klar, das kann ich natürlich verstehen. Würde mir auch so gehen. :-))) Dann wollen wir die nächste Woche mal anpacken mit dem Spruch:

**„Je mühsamer ein Weg war, desto schöner ist das Gefühl, am Ziel zu sein.“**

Als erstes wieder mein Hinweis. Achtet auf das Wetter. Wir haben noch keinen Sommer. Die nächsten Nächte sind wieder sehr kalt. Also wer seine Wohnung zum Sport treiben verlässt, soll sich auch dementsprechend kleiden! Einen Vorteil haben wir jetzt nach der Zeitumstellung. Es ist wieder länger hell. Wir können unsere Tage länger ausnutzen. Das war ein Tipp für unsere Spätaufsteher, die so gegen 12:00 Uhr ihr warmes Bettchen zum ersten Mal verlassen. Also auch diese „Sportler“ können nun unseren Plan noch bei Tageslicht umsetzen.

### Woche vom 30.03.- 05.04. 2020

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Lauf: Cross ges.: 5 km (dreimal unterwegs a 10 Liegestütze)

1x Berglauf: Berg Oybin, Ameisenberg, Töpfer, Hochwald, Buchberg, Jonsberg ges.: 5 km

1x Rad: ges.: 15- 20 km oder Cross 5 km

1x AKA Spiel: - Jonglieren mit dem Fuß

Jungen: 20 mal mit dem Lieblingsfuß

Mädchen: 10 bis 15 mal mit dem Lieblingsfuß

Übungszeit ca. 20 Minuten

- Jonglieren als Volleyball

Alle: 20 mal mit oberem und unterem Zuspiel

(Wer dabei eine Wand oder einen Partner benutzen kann, sollte das tun!)

Übungszeit ca. 20 Minuten

.....  
die Großen (AK 14- 20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km (viermal unterwegs Mäd. a 10, Ju. a 20 Liegestütze)

1x Berglauf: (siehe oben bei den Kleinen) ges.: 8 km

1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km

1x AKA Spiel: (siehe oben bei den Kleinen) Hinweis!

Jungen mit Fuß 30 mal

Mädchen mit Fuß, wie oben

- Volleyball

Alle: 30 mal

Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615

Dann, auf geht' s!

Wenn ihr Euch trifft (2 Pers.), dann haltet genügend Abstand voneinander. Corona ist nun auch bei uns. Und die Ansteckungsgefahr ist sehr hoch. Wer hat, der sollte auch im Umgang mit Anderen immer Mundschutz tragen. Eine Lungenentzündung ist keine angenehme Sache. Ich weis von was ich rede. Deshalb bleibt mir alle schön gesund.

Nicht Jeder muss die Sch...bekommen.

Also bis die Tage.

Gruß Euer V.