



Informationen für das Fach Sport

Malchin, den 19.03.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

der derzeitige Unterrichtsausfall sollte euch nicht daran hindern, auch eure Fitness im Auge zu behalten. Wir gehen sogar weiter und sagen: jetzt erst recht! Angesichts der Tatsache, dass die Trainingseinheiten im Verein entfallen, Schwimmbäder und Fitnessstudios schließen mussten, sind gerade Sport und Bewegung an der frischen Luft genau das Richtige gegen das Virus. Dazu gehören unter anderem Spaziergänge und kleine Läufe. Auch das Robert Koch Institut rät zu Spaziergängen „mit Abstand“¹ und weist in seinen Handlungsempfehlungen jedoch daraufhin, dass Verabredungen - beispielsweise mit Freunden - zum Sport zu vermeiden sind. Geht also allein oder mit euren Familienmitgliedern raus. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit könnt ihr problemlos auch zu Hause durchführen. Ihr könnt mit etwas Platz, dem eigenen Körpergewicht und wenigen (Alltags-)Utensilien sehr leicht ein Ganzkörpertraining umsetzen. Wenn es euch an Ideen fehlt, findet ihr derzeit bei *youtube* unzählige Beispiele für „Corona-Fitnessprogramme“ in den eigenen vier Wänden.

Bleibt gesund und bis bald!

Eure Sportlehrer

Jahrmärker, Liefke, Voß, Hanisch

¹ Robert Koch Institut (19.03.2020). AKTUELLE DATEN UND INFORMATIONEN ZU INFEKTIONSKRANKHEITEN UND PUBLIC HEALTH Epidemiologisches Bulletin. Unter: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/12_20.pdf?__blob=publicationFile [Zugriff zuletzt am 19.03.2020].