

„Fit bleiben trotz Corona-Krise“

LINKLISTE EMPFOHLENER WEBSITES UND VIDEOS ZUM ERHALT DER FITNESS

BR24

<https://www.br.de/nachrichten/sport/sport-in-zeiten-der-corona-krise,Rtgm1rK>

(Sport in Zeiten der Corona-Krise)

<https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>

(„Beweg dich schlau“ | Christian Neureuther)

MADY MORRISON

<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

(Yoga: Workout für Anfänger | 20 min)

https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s

(Yoga: Rückenprogramm für Anfänger | 20 min)

https://www.youtube.com/watch?v=6CxOSicx_Wc

(Yoga: Schultern und Nacken | 10 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Nwg5j55gicl>

(Yoga: Schulter-Nacken-Entspannung | 20 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bm1vdZHbZnQ>

(Yoga: Unterer Rücken | 20 min)

BODY KISS

<https://youtu.be/BPvBKP5ugQ0>

(Yoga für Anfänger | 15 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=NDVm9N3ufo0>

(Workout für Anfänger | 15min)

<https://www.youtube.com/watch?v=3NGwTySpT2I>

(Bauch-Beine-Po-Workout | 20 min)

FIT FOR FUN

https://www.youtube.com/watch?v=_B62uXgP7aM

(Ganzkörper-Workout | 10 min)

<https://www.fitforfun.de/workout/fitness/ausdauertraining-zuhause-mit-diesem-wohnzimmer-workout-brauchst-du-nicht-joggen-414558.html>

(Ausdauertraining fürs Wohnzimmer)

ALBAS TÄGLICHE SPORTSTUNDE (ALBA BERLIN BASKETBALL)

<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

(Fitness/Koordination/Yoga/Challenges | 40 min)

LANGLAUF - XC-SKI.DE

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&feature=youtu.be>

(Stabilisationstraining | 13 min)

**... empfohlen von der
Fachschaft Sport des Donau-Gymnasiums!**