

Guten Tag, liebe 9b,

nun ist schon eine Woche vergangen und Uns fehlt bereits eine Tabata Einheit und Unsere geliebte Turneinheit muss auch vorerst pausieren. Bisher nutzt ihr sicherlich die unterrichtsfreie Zeit, um die eingestellten Aufgaben zu bearbeiten und Euch zu langweilen. Da dies keine gute Kombination ist und zusätzlich die Möglichkeiten des Auspowerns fehlen, habe ich mir Folgendes überlegt:

Mein guter Freund aus Innsbruck führt normalerweise Gruppentrainings mit ganzheitlichem Ansatz durch (<https://basefive.at>). Aufgrund der dort verhängten Ausgangssperre bietet er nun jeden Tag ein Videotraining an, welches live bei Instagram oder etwas später bei youtube zum Mitmachen hochgeladen wird. Diese Trainings sind momentan für mich die Rettung und sollen es ab sofort auch für Euch werden. So werden Wir die schwierige Phase nicht nur aussitzen, sondern auch noch nutzen, um mit einer guten Fitness in das restliche Schuljahr zu starten und im Freibad Eurer Wahl im Sommer Eindruck zu hinterlassen!

Ihr benötigt für die Einheiten kaum Material bzw. Zusatzgewichte. Die Jungs und Mädels erklären die Übungen und führen Euch durch die Einheiten. Probiert zunächst einmal die youtube Variante, da Ihr so das Video pausieren und auch zurückspulen könnt, falls Ihr einzelne Übungen auf die Schnelle nicht versteht. Achtet bei allen Übungen auf eine saubere Ausführung!

**Ihr solltet mindestens 2 Trainings pro Woche absolvieren! Gerne dürft Ihr aber auch mehr tun☺**

Hier nochmal die Facts:

Ab 18:00 live auf:

[https://www.instagram.com/basefive\\_/?hl=de](https://www.instagram.com/basefive_/?hl=de)

Ab 20:00 auf:

<https://www.youtube.com/channel/UCjfj9Fs8udfcrZ0AQjygDww>

Viel Spaß beim Trainieren!

#bleibtgesund #StayHome #buildyourbase