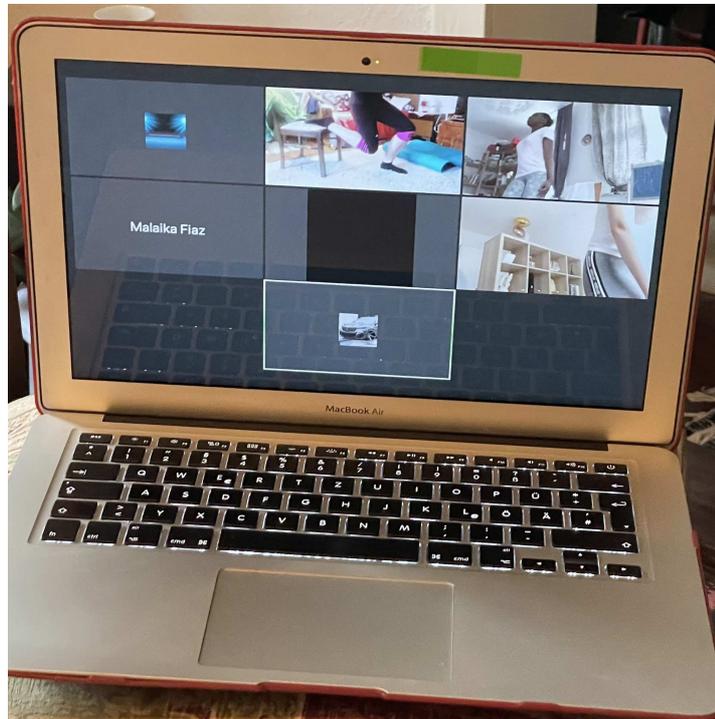


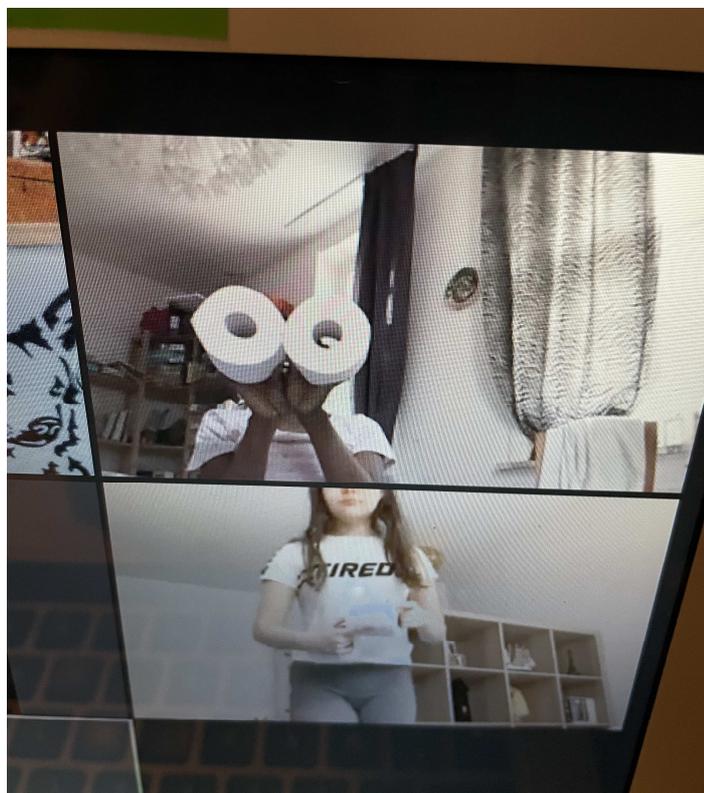
## Sprachlernklasse - Sportunterricht via Zoom

Wir treffen uns 1x Woche und machen z.T. nach Musik ca. 20 Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit Alltagsgegenständen: Handtuch, Stuhl, Wasserflaschen, Klopapierrollen und einer Matte oder Decke. Danach folgen noch Dehnübungen.  
(Diana Helmstedt)

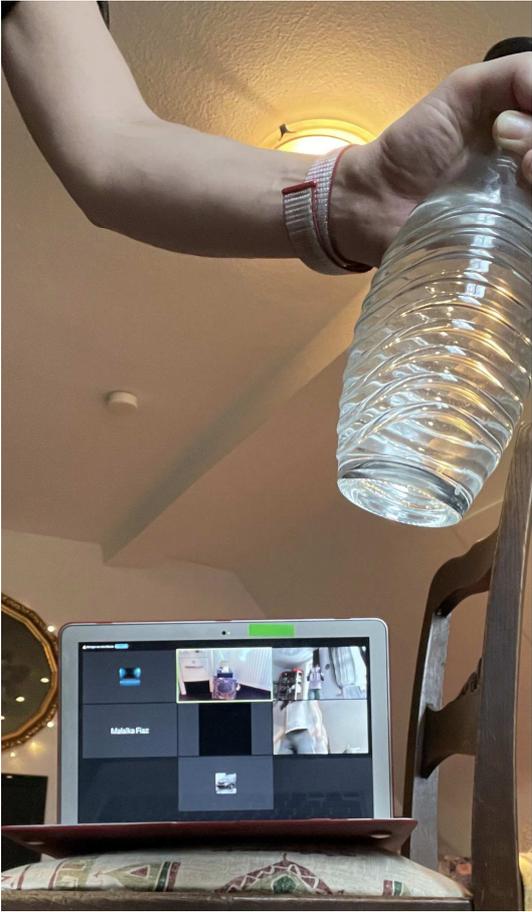
Kniebeugen am Stuhl



Bauchmuskelübung  
mit Klorollen



Standwaage mit Wasserflaschen



Standwaage 2

