

## Bleib' fit und beweglich im HomeSchooling – Schau' einfach vorbei und mach' mit!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>08:45 – 09:30 h</b>	<b>Immun-Fit</b> mit Herrn Kirsch  <i>Klasse 8 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Yoga im Sitzen</b> mit Frau Stramma  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Klorollenalarm</b> mit Herrn Wilhelm  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle mit frei beweglichen Armen</i>	<b>Qi Gong</b> mit Herrn Zelinski  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet*</i>	<b>Jonglage</b> mit Herrn Schorn  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle mit frei beweglichen Händen</i>
<b>PAUSE (11:25-11:40 h)</b>	<b>Locker auf'm Hocker!</b> (Bewegungspause)  mit Frau Schuhmacher  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Locker auf'm Hocker!</b> (Bewegungspause)  mit Frau Keppler  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Locker auf'm Hocker!</b> (Bewegungspause)  mit Frau Gierenz  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Locker auf'm Hocker!</b> (Bewegungspause)  mit Frau Gierenz  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>Locker auf'm Hocker!</b> (Bewegungspause)  mit Herrn Kirsch  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>
<b>13:15 – 14:00 h</b>	<b>Tanz</b> mit Frau Schuhmacher  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet</i>	<b>E-Fit</b> Mit Frau Keppler und Unterstützung aus der <u>Physiotherapie!</u> <i>Für E-Rollis</i>  <b>Cool fit für Kids!</b> mit Herrn Schorn <i>Klasse 5 – 6</i> <i>Für Läufer und Aktiv-Rollis</i>  <b>Fitness</b> mit Herrn Jarosch <i>Klasse 7 – Q2</i> <i>Für Läufer</i>	<b>Qi Gong</b> mit Herrn Zelinski  <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle geeignet*</i>	<b>Rolli-Fitness</b> mit Herrn Wilhelm und Unterstützung aus der <u>Physiotherapie!</u> <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für alle Rolli-Fahrer</i>  <b>Fitness</b> mit Frau Gierenz <i>Klasse 5 – Q2</i> <i>Für Läufer</i>	* <u>Qi Gong</u> : Wer seine Arme nicht selber bewegen kann braucht ggf. einen Helfer zur Unterstützung der Armbewegungen