



## SPORTANGEBOTE



### Zumba, kleine Tänze

Videos zum Mitmachen und Ausprobieren. Einfach einen blauen Link anklicken und loslegen.

#### Klasse 1/2

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=4W0SRBzljFo>

[https://www.youtube.com/watch?v=Qgq8nZqYNmE&list=PL4AdkQvgAsmZqrxVuKLE6\\_fKVy7GN1R6K&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=Qgq8nZqYNmE&list=PL4AdkQvgAsmZqrxVuKLE6_fKVy7GN1R6K&index=8)

<https://www.youtube.com/watch?v=ePMn7maSoxs>

#### Klasse 3/4

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=M75HluLeC9A>

<https://www.zuhauseumzehn.de/kinder/zumba-fuer-kids/>

#### WICHTIGE HINWEISE:

- Schaffe dir einen geeigneten Platz mit genügend Bewegungsfreiheit.
- Trage sporttaugliche Kleidung und stelle dir eine Trinkflasche bereit.
- Denke an ein ausreichendes Aufwärmprogramm (Hampelmänner, auf der Stelle laufen, ...)
- Überfordere dich nicht und mache nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.
- Breche die Übung ab, falls du Schmerzen hast oder dich Unwohl fühlst.
- Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich, z. B. Alba-Berlin, DFB, DHB.
- Gemäß den Empfehlungen des Gesundheitsministeriums sind die Aufgaben allein oder zu zweit durchführbar. Vorausgesetzt, alle Beteiligten sind gesund!

Auf der Homepage unserer Schule <https://ghsra.de/sportangebote> finden Sie unter **INFO -> SPORTANGEBOTE** eine Vielzahl von weiteren Angeboten für die tägliche Bewegung zum Mitmachen in den eigenen vier Wänden.

Blieben Sie gesund - in Bewegung!

Ihr Sportteam der Gustav-Heinemann-Schule  
K. Kürzeder, S. Hartl-Wehrle, B. Schramm

