

## Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler am Kaspar-Zeuß-Gymnasium,



unser Alltag hat sich drastisch verändert. Das häusliche Arbeiten und das enge Zusammenleben spielen sich langsam ein - ist allerdings dennoch eine tägliche große Herausforderung!

Keine Sorge - die Fachschaft Sport möchte Ihnen in dieser Situation nun keine Verpflichtung zukommen lassen!

Wir möchten vielmehr dazu motivieren, Sport als Chance zu sehen, das eigene Immunsystem zu stärken, den Körperkreislauf gesund zu halten und insbesondere Körperhaltungsschäden durch zu lange Zeiten ohne Bewegung zu vermeiden oder zu kompensieren. Sport ist auch ein nicht zu unterschätzender Faktor, das psychische Wohlbefinden zu steigern, indem er hilft, Langeweile und psychischen Stress zu kompensieren.

## Was könnt ihr, liebe Schülerinnen und Schüler, trotz aller Einschränkungen tun?

- Höre auf die Signale des eigenen Körpers. Trainiere mit moderatem Tempo, um das Immunsystem zu stärken und nicht zu schwächen! Beachte auch, dass ein Verletzungsrisiko auf jeden Fall verhindert werden muss (z.B. keine Trails mit dem MtB fahren oder waghalsige Skateboard-Tricks üben!)
- Nutze unterschiedliche sportliche Umgebungen im Rahmen aller politisch festgelegten Möglichkeiten - z.B. familiäre oder einzelne Ausflüge mit dem Rad – evtl. mit Kinderanhänger, Wandern und/oder Laufen im Wald, Rad oder Crosstrainer, Klimmstange zwischen den Türen, Turnmatte im Wohnzimmer, Tischtennisplatte in der Garage, Fitnessvideos aus dem Internet oder im Fernsehprogramm ...
- Setze ein sportliches Ziel und verfolge es in den nächsten Wochen konsequent - z.B. dreimal in der Woche eine Stunde Laufen gehen und

zweimal in der Woche Heimtrainer oder Gymnastik- und/oder Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht.

- Motiviert euch in der Familie und im Freundeskreis gegenseitig! Verabredet euch in der Familie zu gemeinsamen Trainingseinheiten oder veranstaltet im Freundeskreis virtuell eure eigene Challenge evtl. online.
  
- Gehe, soweit es von der Wetterlage her ratsam ist, um das Immunsystem zu stärken, täglich an die frische Luft.

## Anregungen und Ratschläge der Fachschaft Sport:

- Auf YouTube finden sich viele gute Videos mit Workouts für jeden Fitnesszustand!
- Es stehen auch Fitness-Apps für das Handy oder Tablet zur Verfügung, die manchmal kostenlos sind.

Einige Vorschläge für Trainingseinheiten verschiedener Richtungen werden zeitnah jederzeit ergänzt. Weitere Anregungen oder Empfehlungen können sehr gern an [thomas.klatte@kzg.de](mailto:thomas.klatte@kzg.de) weitergeleitet werden.

**Die Fachschaft Sport wünscht Ihnen und Ihren Liebsten viel Gesundheit und viel Freude bei eventuell neuen sportlichen Erlebnissen!**