

**Bleib' fit und beweglich im HomeSchooling – wir Sportlehrer helfen dir dabei!
Schau' einfach vorbei und mach' mit!**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 – 09:30 h	Immun-Fit mit Herrn Kirsch <i>Klasse 8 – Q2</i>	Yoga im Sitzen mit Frau Stramma <i>Klasse 5 – Q2</i>	Klorollenalarm mit Herrn Wilhelm <i>Klasse 5 – Q2</i>	Qi Gong mit Herrn Zelinski <i>Klasse 5 – Q2</i>	Jonglage mit Herrn Schorn <i>Klasse 5 – Q2</i>
PAUSE (11:25- 11:40 h)	Locker auf'm Hocker! (Bewegungspause) mit Frau Schuhmacher <i>Klasse 5 – Q2</i>	Locker auf'm Hocker! (Bewegungspause) mit Frau Keppler <i>Klasse 5 – Q2</i>	Locker auf'm Hocker! (Bewegungspause) mit Frau Gierenz <i>Klasse 5 – Q2</i>	Locker auf'm Hocker! (Bewegungspause) mit Frau Gierenz <i>Klasse 5 – Q2</i>	Locker auf'm Hocker! (Bewegungspause) mit Herrn Kirsch <i>Klasse 5 – Q2</i>
13:15 – 14:00 h	Tanz mit Frau Schuhmacher <i>Klasse 5 – Q2</i>	Fitness mit Herrn Jarosch <i>Klasse 7 – Q2</i> Cool fit für Kids! mit Frau Keppler <i>Klasse 5 – 6</i>	Qi Gong mit Herrn Zelinski <i>Klasse 5 – Q2</i>	Fitness mit Frau Gierenz <i>Klasse 5 – Q2</i> Rolli-Fitness mit Herrn Wilhelm <i>Klasse 5 – Q2</i>	

Sportangebote für alle Schüler:innen der AFS im HomeSchooling (Januar 2021)