Liebe 10a und 10b!

Ich möchte auf diesem Wege noch einmal die Anfertigung der ausstehenden Workout-Videos anmahnen. Das ihr bisher die Gelegenheit nicht genutzt habt, ist insofern schade, dass bei einigen, die …,6 bis …,8 stehen, die Möglichkeit vergeben wurde, eine bessere Halbjahresnote in Sport zu bekommen. Die Aufgabe bleibt weiterhin bestehen, geht allerdings nun erst in das zweite Halbjahr ein. Ein Hinweis zum Versenden. Als praktisch hat sich das kostenlose Programm „We Transfer“ erwiesen. Hier kann man ohne Registrierung oder Anmeldung bis zu 2 GB versenden. Die Datei bleibt auf dem Server von wetransfer und wird nach 7 Tagen automatisch gelöscht.

Mit dem Workout könnt ihr euch auch auf die nächste Fitness-LK vorbereiten: Situp’s (1Minute: 34/w 41/m Wiederholungen).

# Hier noch ein schönes Workout-Video:

# [www.youtube.com/watch?v=5Y17AkfQjSo](http://www.youtube.com/watch?v=5Y17AkfQjSo)

Sportliche Grüße

J. Rummel