Liebe 10a,

ich wünsche euch und euren Familien ein gesundes und erfolgreiches 2021.

Leider haben wir uns vor Weihnachten nicht mehr sehen können. Somit fehlen euch die Noten für den Kraftkreis. Wer dies noch für die Halbjahresnote berücksichtigt haben möchte, kann mir ein Video mit den von euch ausgeführten Übungen schicken, zur Erinnerung 10 Übungen in 40/20s.

E-Mail an: [rummel-juergen@gymba.de](mailto:rummel-juergen@gymba.de)

Empfehlenswert ist es, den Kraftkreis zum Fitnesserhalt wiederholt zu absolvieren. Darüber hinaus bereitet euch zu Hause langfristig auf die Situp-Kontrolle vor! Eine gute Grundfitness ist auch deshalb nötig, weil wir im Präsenzunterricht (voraussichtlich ab März) mit Gerätturnen weiter machen.

Liebe Grüße

Jürgen Rummel