

Liebe Schüler,

stellt euch einen individuellen Trainingsplan zusammen.

Vorgabe Yoga: min. 20 Minuten, 3 mal die Woche

Vorgaben Fitness: 4 Disziplinen, 2 Mal wiederholen, min. 3 Mal die Woche.

Viel Erfolg!

Herr Lange