

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