**10b Sport**

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 10b, die Möglichkeiten Sport zu treiben sind derzeit sehr eingeschränkt: Fitnessstudios und Sportanlagen sind geschlossen und auch die Sportvereine haben ihren Betrieb eingestellt.

Sport ist aber wichtig: Sich fit zu halten bedeutet auch, das Immunsystem zu stärken und sich somit vor Erkrankungen zu schützen.

Daher empfehle ich euch, soweit das geht, aktiv zu bleiben, etwa durch Joggen oder Radfahren. Hier reichen schon 20min täglich aus, um sich fit zu halten. Ideal ist es, sich an 3-5 Tagen in der Woche sportlich zu betätigen.

Du kannst hierzu ein Fitnesstagebuch führen.

**Fitnesstagebuch Name:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Aktivität**  **(Joggen oder Radfahren)** | **Bewegungszeit (insgesamt)** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |