



Liebe Lauf dich fit! Sportlerinnen und Sportler

Gemeinsam mit deinen Klassenkameraden möchtest du in diesem Schuljahr dein Lauf dich fit! Abzeichen erlaufen. Wie du weißt, musst du dazu 15, 30 oder auch 45 Minuten ohne Gehpausen laufen können.

Du bist wahrscheinlich schon seit einigen Wochen im Homeschooling und dein letzter Sportunterricht an der Schule ist schon einige Zeit her.

Deswegen habe ich mich überlegt, mit dir gemeinsam für die diesjährige Lauf-Challenge zu trainieren.

Auf unsere Homepage www.lauf-dich-fit.de findest du jede Woche deinen neuen Wochenplan mit der Übung der Woche. Du kannst dann zu jeder Zeit mit dem Training beginnen und zusammen mit deinen Eltern, Geschwistern oder auch alleine für dein Lauf dich fit! Abzeichen trainieren.

Ich bin mir sicher, wir werden gemeinsam ein paar tolle Trainingseinheiten absolvieren und können schon bald fit zur diesjährigen Lauf-Challenge an den Start gehen.

Also sei dabei - Lauf dich fit!