Stundenbeispiel: Online-Training mit Alltagsgeräten

03.01.2023

Praktisch für die Praxis - Schulung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Junge Erwachsene und fitte Erwachsene, beliebig viele TN beim Online-Training, **Ort**: Zimmer mit ausreichend Platz

Ein Online-Training zu Hause macht es möglich, gezielt weiter zu trainieren, wenn die Sporthallen geschlossen sind. Zudem gibt es in jedem Haushalt Materialien, die für ein Training zu Hause motivationsfördernd sind und organisatorisch eingesetzt werden können.
Januar 2023

Stundenbeispiel Januar 2023

Zurück

00:00:02