

3. Update (14.05.):

Welche Dehnübungen ihr nach dem Laufen machen könnt, zeigt euch Frau Theis in ihrem neuen Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=50jlmPIV7PY&feature=youtu.be>

2. Update (30.04.):

„Pausen Samba“ mit Frau Rohloff: <https://bit.ly/35bkcGq> oder

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9Ex5FYf2VGYSeGaTgu-a-7N5HZiXincS>

Tanz/HipHop/Fitness:

<https://tanzwerkstatt-kassel.de/tanzwerkstatt-kassel-tanzschule/kurse/online-unterricht/>

1. Update (25.04.):

10minütiges Workout mit Frau Theis:

<https://www.youtube.com/watch?v=olOa01ZDCqA>

Rope-Skipping mit Frau Schwarzer:

<https://www.youtube.com/watch?v=UPm38zxP5s0>

Lauf ABC mit Frau Theis:

<https://www.youtube.com/watch?v=HC0ScptjLek>

Fitness, Frühspport und Training mit der HNA: <https://www.sechs-dreissig.de/>

<http://www.sechs-dreissig.de/uebungen/>

Tanz

<https://www.swing-kassel.de/homehoppin-april/>

Dort werden zwei Tänze zum Lernen vorgestellt (YouTube-Videos). Ist für alle was, je nach Vorerfahrung :-).

Yoga

Der HNA Yoga-Sommer: <https://zu.hna.de/yogasommer20>



Mady Morrison

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>

Workout

Beintraining (für Volleyball und Beachvolleyball)

<https://www.youtube.com/watch?v=afI6vP3wLVM>

Theraband

12 Übungen mit dem Theraband:

<https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/uebungen-mit-dem-theraband/theraband-uebung-2>

Seilspringen

Seilspring Workout - Mit oder ohne Seil - Ganzkörper HIIT

<https://www.youtube.com/watch?v=fyyJeqWplDg>

Fitness

Fit bleiben in der Corona-Krise - der NDR Sport macht's möglich. Wenn Sie zu Hause bleiben müssen, kommen die Spitzensportler virtuell zu Ihnen ins Wohnzimmer und verraten ihre besten Fitness-Tipps.

https://www.ndr.de/sport/mehr_sport/Fit-bleiben-in-der-Corona-Krise-Die-bisherigen-Folgen,fitness358.html



OpenGymMunich

<https://www.youtube.com/channel/UCOjGO0g-gwizLUBjZSIVbyw/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>



Pamela Reif

<https://www.youtube.com/user/PamelaRf1/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>

Auf ihrem Instagram-Profil hat sie auch extra Trainingspläne zu ihren Videos erstellt (siehe Ordner unter <http://mtl.bplaced.net/schule/Sport/Pamela%20Reif/>).



MadFit

<https://www.youtube.com/channel/UCpQ34afVgk8cRQBjSJ1xuJQ/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>

ALBA Berlin (tägliche Sportstunde) für verschiedene Altersstufen und Telekom Baskets

<https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>

<https://www.youtube.com/user/BasketsTV/videos?view=0&sort=dd&flow=grid>

Jonglieren lernen

<https://www.youtube.com/watch?v=OJJzputuJHo>