



Lauft euch fit!!!!

Auch mit Mundschutz **möglich, wärmt die kalte Luft beim Einatmen**

Wenn es irgendwie möglich ist, bringt euch in konditionellen guten Zustand.

Frische Luft, Sauerstoff erhöht eure Abwehrkräfte, stärkt somit euer Immunsystem.

Unbedingt **MINDESTENS ZWEIMAL LAUFEN** eine halbe Stunde in der Woche neben den anderen Kraft-und Sprungübungen. **Vergesst aber die Gymnastik nicht, wichtig!**

- a) Einen ruhigen Dauerlauf (30 Minuten mit 3-4 Steigerungsläufen danach) und
- b) einen schnelleren Dauerlauf (15-20 Minuten mit 3-4 Steigerungsläufen danach).

Liebe Grüße

Georg