

Liebe Kids und Athleten der LG Reimsbach-Oppen!

Wenn auch das gewohnte Training in der Gruppe momentan nicht möglich ist, ist es wichtig, sich täglich ein wenig zu bewegen.

Anbei findet Ihr einige Links zu Sportvideos, damit Ihr euch auch daheim auspowern könnt...

Kinder:

- <https://www.youtube.com/albaberlin> (tägliche Sportstunde des Basketballvereins Alba Berlin)
- <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI> (10 minütige Yoga Geschichte)
- <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkq> (Familien Workout Kraft, Beweglichkeit, Koordination der AOK Rheinland/Hamburg Teil 1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw> (Familien Workout Kraft, Beweglichkeit, Koordination der AOK Rheinland/Hamburg Teil 2)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY> (Kids Workout: 25 minütiges Cardio Programm- auf Englisch)
- <https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI> (60 minütiges Hip-Hop Training)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw> (Zumba Choreographie auf Dance Monkey)
- https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfIn (Kids Workout 16 Minuten, hier könnt ihr euch richtig auspowern- auf Englisch)

Jugendliche und Erwachsene:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R9LaiJjOMjA> (Fitness Morgenroutine für Anfänger | 10 Minuten zum Mitmachen | Perfekter Start in den Tag)-
- <https://www.youtube.com/watch?v=diPRDW6CxWM> (10 MIN GOOD MORNING WORKOUT - Stretch & Train // No Equipment | Pamela Reif)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bgdb5QgI9aU&app=desktop> (Tabata 45 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=P921J1Fjoug> (Cardio Pilates 45 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UOhZkS5unRE&app=desktop> (Bauch, Beine, Po 30 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=x26MyWBJ7II&app=desktop> (Bauch, Beine, Po 12 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q-vuR4PJh2c> (10 Minuten Sixpack Workout Pamela Reif- Fortgeschrittene hart!)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dJIYrQxd1Q> (Intensives BAUCH - HOMEWORKOUT zum Mitmachen! ❤️ Mission SIXPACK 20min)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY> (10 Minuten Bauch Pamela Reif- Beginner!)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y2eOW7XYWxc> (20 Minuten Full Body Pamela Reif- intensiv)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE> (20 Minuten Full Body Pamela Reif- Beginner)
- <https://www.youtube.com/watch?v=-42y6JnJSSs> (60 Min Workout für Zuhause ohne Geräte - 800 Kalorien verbrennen - Mit Aufwärmen)
- <https://www.youtube.com/watch?v=MAyDTneHQIq> (BAUCH - BEINE - PO Homeworkout zum Mitmachen! 27min)

<https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ> (A 30-Minute Tabata Session to Burn Some Serious Calories)

Viel Spaß beim Schwitzen...

Euer Trainerteam der LG Reimsbach-Oppen