



Liebe hildebrandianischen Sportskanonen!

Für die Zeit des "Zu-Hause-Lernens" wollen wir Euch wieder motivieren, etwas für die Fitness zu tun.

„Treppe statt Schritte“

Treppen zählen anstatt Schritte zählen ist für die kommende Woche angesagt.

Sucht euch Treppen im oder um das Zuhause oder der näheren Umgebung und versucht, möglichst viele Treppenstufen zu erklimmen.

Treppen sind ein großartiges Trainingsgerät, um neben der Bein- und Pomuskulatur auch das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und so die eigene Gesundheit zu stärken.

Stellt euch vor, dass ihr mit 500 Treppenstufen bereits das Völkerschlachtdenkmal und mit 1.576 Stufen das Empire State Building in New York erklommen habt. Gerne könnt Ihr Euch weitere Wolkenkratzer oder bekannte Treppen weltweit als Ziel wählen.

Eure Ergebnisse tragt ihr wie immer bis Sonntagabend in der vorbereiteten Tabelle ein.

Hier gehts zur Tabelle oder hier:

https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=RHS-Counting-Challenge-2021-5Woche_m1Fke6qffeM5&r=49979

Viel Spaß !



Eure Sportlehrer*innen