



Mache mit und werde fit bis zum Frühlingsanfang!

Liebe Wulfertschul-Kinder,

DANKE für eure Teilnahme an unserer gemeinsamen Fitness-Aktion.

Wir haben von 47 Kindern den ausgefüllten Fitness-Bogen wiederbekommen, sodass wir gemeinsam für unsere Schule viele Bewegungszeiten gesammelt haben (siehe Übersicht).

DANKE, dass ihr so eifrig mitgemacht und so tolle Leistungen erbracht habt.

Auch ein **DANKESCHÖN** an alle, die euch dabei tatkräftig unterstützt sowie die schönen Fotos von euch bereitgestellt haben.

Wir hoffen, es hat euch Spaß gemacht!

Auf alle Fälle habt ihr viel für eure Fitness und damit für eure Gesundheit getan. Bleibt weiterhin so eifrig!

Wir sind stolz auf euch und wünschen euch für alles, was noch kommt, Durchhaltevermögen und ganz viel Kraft und Zuversicht!

Gemeinsam sind wir fit und stark,

WEITER SO!!!

Eure Lehrer und Lehrerinnen der Wulferstchule



(Für alle Teilnehmer gibt es nach den Osterferien eine Urkunde sowie eine kleine Überraschung!)



Zusammen haben wir
geschafft:

Jogge auf der Stelle, zähle dabei bis 100 oder stoppe 1
Minute!



2.561 Minuten oder
42,68 Stunden

Mache 10 Kniebeugen!



15.000 Kniebeugen

Stehe auf dem linken Bein und zähle dabei bis 10!



15.663 Sekunden oder
261,05 Minuten oder
4,35 Stunden

Stehe auf dem rechten Bein und zähle dabei bis 10!



14.963 Sekunden oder
249,38 Minuten oder
4,16 Stunden

Mache 10 Hampelmannsprünge!



15.551 Hampelmänner

Hüpfe 10mal auf der Stelle und strecke dabei die Arme
abwechselnd hoch!



16.326 mal

Stelle dich auf ein Bein, strecke das andere gerade
nach hinten aus und zähle dabei bis 10!



16.612 Sekunden oder
276,87 Minuten oder
4,61 Stunden

Zähle, wie viele Treppenstufen du
heute gegangen bist!



180.010 Stufen