

## Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wird es euch zuhause auch langsam etwas langweilig ohne Sportverein, Sportunterricht und Spielplätze?

Der Basketballverein Alba Berlin hat sich für euch etwas ausgedacht:

Er bietet euch regelmäßig neue Trainings-Videos für zuhause an.



### Training für die Grundschule:

1.Stunde:

<https://youtu.be/olNRORNaXyU>

2. Stunde:

<https://youtu.be/lij9O93WpH4>

Sind dir die Übungen doch etwas zu anstrengend?

Dann probiere doch die Übungen für die Kita aus:

1.Stunde:

<https://youtu.be/q8Rl1VhxXbk>

2. Stunde:

<https://youtu.be/800btK1r6g8>

Viel Spaß dabei und fit bleiben! 😊

Liebe Grüße aus der Luitpold-Schule