**🡪 Bewegung & Sport zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler**

**Übungsname** *((„Übungsname“ ersetzen durch den gewählten Übungsnamen; kreativer Name bevorzugt; Klammertext löschen))*

**Kategorie:** *alle**zutreffenden Ankreuzen*

Mobilisieren  Kräftigen  Geschicklichkeit  Herz-Kreislauf

Entspannung  andere \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Angaben zur Ausführung**

*((Klammertext löschen; z.B. bei Kräftigungsübungen Empfehlung zur Anzahl Wiederholungen oder z.B. Vorsichtsmassnahmen, Fehlstellungen etc.))*

**Benötigtes Material**

*((z.B. Springseil, Ball etc.))*

**Bild 1**

*((Klammertext löschen z.B. Strichmännchen-Zeichnung, Foto einer in-die-Position-gelegten Puppe oder Bilder von sich selber. Bitte keine Bilder aus dem Internet verwenden wegen der Bildrechte!!))*

**Bild 2**

*((Klammertext löschen z.B. Strichmännchen-Zeichnung, Foto einer in-die-Position-gelegten Puppe oder Bilder von sich selber. Bitte keine Bilder aus dem Internet verwenden wegen der Bildrechte!!))*

PluSport Schweiz wünscht Dir viel Spass beim Sport treiben. Wir freuen uns, wenn du uns ein Bild von dir beim Training zuschickst. Entweder an [loosli@plusport.ch](mailto:loosli@plusport.ch) oder [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch). Die Bilder nutzen wir für unsere Website, unsere Facebookseite oder unsere internen Publikationen.