



## Aus aktuellem Anlass: FIT for WISPOWO @ home (Teil 2)



### Ropeskipping kurzes Seil

Ropeskipping ist eine wunderbare und abwechslungsreiche Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten - und das auf kleinem Raum. Es werden koordinative Fähigkeiten trainiert und je nach Intensität auch Kraftausdauer bzw. Schnelligkeitsausdauer verbessert.

Wir empfehlen vorrangig - mit dem nötigen Abstand - im Freien zu üben (im Hof, im eigenen Garten oder vor dem Haus), da das Springen in der Wohnung natürlich zur Lärmbelästigung der Nachbarn führen kann.

Empfehlung für daheim:

Die von der Servicestelle Wintersportwochen in den vergangenen Jahren entwickelten Unterrichtsmaterialien, um Schüler/-innen gezielt auf die Wintersportwoche vorzubereiten, eignen sich zum Teil bestens auch für ein individuelles Training zu Hause.

**[>>> HIER GEHT ES ZUR ROPESKIPPING-ÜBUNGSSAMMLUNG <<<](#)**

Sportliche Grüße und

**BITTE BLEIBEN SIE GESUND!**

Ihr Team der Servicestelle Wintersportwochen



### Informationen und Empfehlungen zum Coronavirus bzw. Bewegungs- Initiativen und Tipps

[Coronakrise: So bewegt sich „Team Österreich“](#)

[Update via Sport Austria](#)

01/8908859  
[office@wispowo.at](mailto:office@wispowo.at)

Sie erhalten diese Email, da sie sich bei der  
Servicestelle Wintersportwochen registriert haben.

[Newsletter abbestellen](#)



© 2020 Servicestelle Wintersportwochen