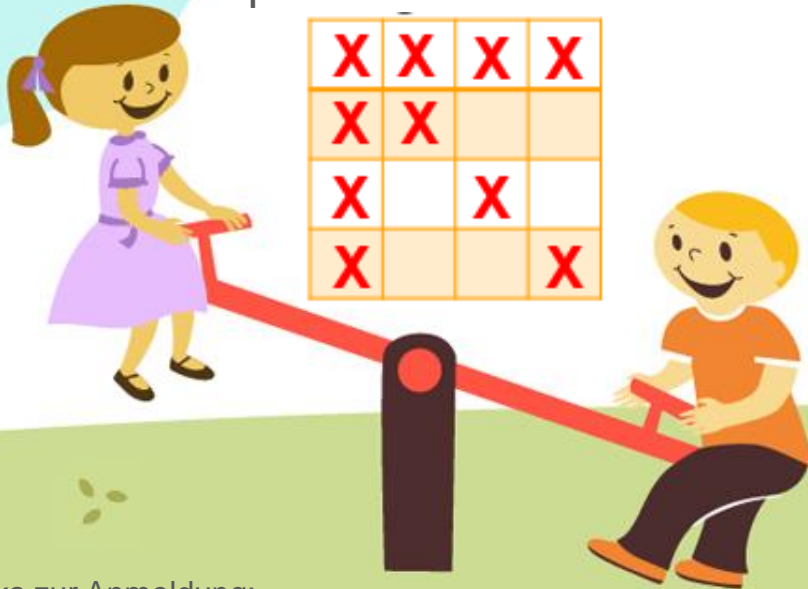


Bingo für deine Osterferien 2021

Es ist Bingo-Zeit!

Wenn du 4 Aufgaben, die in einer Reihe liegen, erledigt hast, dann hast du ein BINGO! Dies kann diagonal, senkrecht oder waagrecht sein. Vielleicht schaffst du ja auch ein Doppel- oder Dreifach-Bingo. Sende uns im Anschluss deine ausgefüllte Karte per E-Mail zu: giffhorn@sportregion-on.de

Beispiel:



30 sek. Seilspringen	5 x auf den Boden legen, in die Hocke springen und hochhüpfen	Teilnahme an einer Live-Sporteinheit deines Sportvereins	30min draußen spielen oder Spazierengehen
Trinke an einem Tag mind. 1 Liter Wasser oder Fruchtschorle	10 x Hampelmänner am Stück	Schreibe einen Brief/eine Postkarte an die Sportjugend Gifhorn (Isenbütteler Weg 43E, 38518 Gifhorn) mit deinen Wünschen und Ideen für coole Aktionen	Setz dich auf den Boden und schreibe mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft
Armkreisen 10x vorwärts und 10x rückwärts	„Plogging“-Runde: Schnapp dir einen Müllbeutel und jogge/spaziere in deiner Umgebung und sammle Müll dabei.	10 x Schultern heben und senken am Stück	Teilnahme an einem Online-Spielabend der Sportjugend* Termine: 30. März 2021 08. April 2021 Je 18:30 – 19:30 Uhr
Such dir eine Treppe (draußen oder drinnen) mit mind. 10 Stufen und laufe diese 2x hoch und 2x runter	Hüpfe 10x auf dem rechten und 10x auf dem linken Bein am Stück mit einer kleinen Pause beim Beinwechsel	Iss an einem Tag mind. 2 Hände voll Obst & Gemüse	Trainiere mit Hoppel & Bürste im Schwarzlicht Video auf der Homepage der SportRegion OstNiedersachsen

*Links zur Anmeldung:

30.03.21: <https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcuf-CqrDsvH9X5E9soHddPxM5okybDtzBQ>

08.04.21: <https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMuce2hrzwsEtF26lxe76fUgEvbL2NmmhPy>