

<https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html>

[www.lothar-antoni.de](http://www.lothar-antoni.de)

[https://www.youtube.com/watch?v=Y9luIROz\\_LY](https://www.youtube.com/watch?v=Y9luIROz_LY)

<https://www.youtube.com/watch?v=uOGUEzOK7ZI>