

Liebe Eltern,

wir hoffen es geht ihnen und ihren Kindern gut.

Falls ihre Kinder und sie sich, in dieser schwierigen Zeit, zu wenig bewegen, gibt es eine Vielzahl von Bewegungsangeboten online.

Hinweis: Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Hier die Link-Listen:

#### Kinderturn-App der Kinderturnstiftung:

In dieser aktuellen Ausnahmesituation bietet die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ mit ihren über 200 „großen und kleinen“ Übungen in Schatzkarte und Bewegungsglücksrad für die Familien zuhause viele Bewegungsideen. Egal ob im Garten oder im Wohnzimmer, jeder kann mitmachen.

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

#### ALBA BERLIN lädt Kinder und Jugendliche zur digitalen Sportstunde ein

Von Montag bis Freitag wird der Berliner Basketball-Club für drei Altersgruppen ein Angebot „zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden“ bereitstellen. Die digitale Sportstunde richtet sich an Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr). Die erste Sendung wird am Mittwoch ab 10 Uhr ausgestrahlt, das Angebot gibt es auf dem

YouTube-Kanal Berlins – auch on demand – zu sehen. Die

Bewegungs- und Wissenseinheiten sind von Jugendtrainern Berlins entwickelt worden, in den Sendungen werden auch Profis von ALBA BERLIN zugeschaltet werden. Am Freitag erhalten Eltern Tipps, was sie über das Wochenende mit ihren Kindern machen können.

<https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>

#### Familien Workouts- Kraft, Beweglichkeit, Koordination

In diesen Videos zeigt die Diplom Sportmanagerin und Personal Trainerin Andrea Bodor gemeinsam mit ihrem Sohn Joshua ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Mitmachen.

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw>

#### DFB – ‚Challenges‘ für das Training zuhause

Der DFB hat Ideen für ein Training zuhause zusammengestellt, denn außergewöhnliche Situationen bedürfen außergewöhnlicher Maßnahmen! Gemäß den Empfehlungen des

Gesundheitsministeriums sind viele davon durchaus auch allein oder höchstens zu zweit durchführbar. Es werden altersklassenspezifisch geeignete Aufgabenstellungen vorgestellt. Im ersten Teil ihrer Reihe widmet der DFB sich dabei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvswlflBkw](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvswlflBkw)

Wir wünschen ihnen eine gute Zeit und bleiben sie gesund.

Mit sportlichen Grüßen

Christian Hendriok, Henrik Sander und Heike Jakob