

BEWEGUNG UND SPORT

Liebe Eltern, Liebe SchülerInnen,

Sport und Bewegung verbessert nachweislich das Immunsystem und sollte auch während der Heim – Quarantäne nicht zu kurz kommen. Wir möchten an dieser Stelle auf die Wichtigkeit von Bewegung, Schlaf und Ernährung hinweisen, besonders in Zeiten wie diesen. Laut WHO (World Health Organisation) wird eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten (Kinder, Jugendliche) und 30 Minuten an fünf Tagen der Woche (Erwachsene) empfohlen.

Es ist uns ein Anliegen, sowohl für unsere Kinder als auch für Sie verschiedene Optionen der Bewegung in den eigenen vier Wänden anzubieten. Hierzu haben wir in den letzten Tagen das Internet und den App Store nach guten "Home – Workouts" durchstöbert und diese aufgelistet. Sie können diese nun durchstöbern und nach Lust und Laune ausprobieren, es sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim Schwitzen und freuen uns auf einen "normalen" Sportunterricht in der Schule,

Das SportlehrerInnen Team

Kräftigung und Stabilisierung	
websites	www.wispowo.at – im Kapitel 2 findest du Kraftübungen für zuhause
YouTube Kanäle	PHNOE Sport eHowSports AOK Rheinland/Hamburg Sport Thieme Fit mit Anna
Instagram	Quarantrainment
App's	Seven minutes Exercises for kids Kids Workout Freeletics Getteworkout
Flexibilität und Stretching	
websites	https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/
YouTube Kanäle	PsycheTruth AliviaD'Andrea MandyMorrison

BEWEGUNG UND SPORT

App's	Kids Yoga 15 best yoga for kids
Tanzen	
websites	dancinschools.com – einfache Tanzschritte für zuhause
YouTube Kanäle	Zazou Mall Saskia's Dansschool Just Dance like all Star Dansstudio Sarah Street Beats Dance Academy HappyAndFitDance
Akrobatik und Turnen	
YouTube Kanäle	Andiletics Gymactive Self Taught Gymnasts AllAboutKids Mavie Noelle Celine Isabel
Sport und Fitness allgemein	
websites	www.cyberobics.com www.gymondo.com https://www.rbb24.de/sport/beitrag/2020/03/der-rbb-macht-fitness-sport-fuer-zuhause-workout-kinder-familie.html
YouTube Kanäle	PHNOE Sport eHowSports AOK Rheinland/Hamburg Sport Thieme ALBA BERLIN