



11.05.2020

AUSGABE 15/2020

IN ZEITEN VON CORONA - BEWEGUNG

Kita Sportstunde mit ALBA-Berlin & TV Lemgo



Seit dem 30.3. lädt Alba Berlin von Montag bis Freitag jeden Tag um 9 Uhr eine neue Folge der Kita-Sportstunde auf ihrem YouTube Kanal hoch. Die Folgen sind meistens um die 20-30 Minuten lang und bieten ein tolles Bewegungsprogramm für die Kleinsten:
www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzMaZyj2K

Auch der TV Lemgo bietet Sporteinheiten auf YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCMDccEUGqZy0qSOH3Jh1RmQ>

Foto: © iStock

Fit mit Clips für Kids



Fit mit Clips für Kids bietet kurze Videoclips mit einfachen Bewegungsideen für zuhause. Jeden Tag finden Eltern und Kinder einen aktuellen Clip mit Bewegungsideen, die auf kleinem Raum in einer Wohnung ohne besondere Geräte nachgemacht werden können.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLV2YHnnz-SUZslNBf7OXXMSPXdLpW1Wl>

Foto: © iStock

Mehr Bewegung



Auf der Website von *In Form - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung* finden Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema Gesundheit. Die Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle:

<https://www.in-fom.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/>

Foto: © iStock

Kibaz im Kinderzimmer



Die Sportjugend des Landessportbundes NRW und die AOK nehmen die aktuelle Situation zum Anlass, um einfache Bewegungsspiele für zu Hause zu entwickeln. Auf der Website finden Sie zahlreiche tolle Ideen für Action in der Bude:

<https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer>

Foto: © iStock

Mini Sportabzeichen für Zuhause



Auf der Seite der Sportjugend Bielefeld finden Sie Informationen, wie Ihr Kinde das mini Sportabzeichen auch zu Hause machen und viele weitere tolle Links zu anderen Bewegungsaktionen.

<https://www.sportjugend-bielefeld.de/sportjugend/bewegung-spiel-sport-aktionen-projekte/bi-mini-sportabzeichen/> Foto: © pixabay/Anestiev