

ZUHAUSE SEIN FIT BLEIBEN



Schön, dass so viele Sport-Lehrer/innen, Prominente und Profis alle unterstützen, die jetzt zuhause bleiben müssen. Nicht Jede/r hat den Wald vor der Haustür oder die Möglichkeit, seinen Sport in der üblichen Weise zu betreiben.

Weil auch bei Sport und Fitness die Vorlieben unterschiedlich sind, kann Jede/r für sich das passende Angebot finden. Wir haben hier für Kinder und ganze Familien viele Seiten gesammelt, die Jeder und Jedem die Möglichkeit geben, auf unterhaltsame Weise fit zu bleiben.

Bleiben Sie fit und bleiben Sie gesund!

Fitness

Berlins Basketballmannschaft Alba Berlin lädt Kleinkinder und Grundschul Kinder zum sportlichen Mitmachen ein. Die tägliche Sportstunde für Kita-Kinder findet morgens, die für Grundschul Kinder nachmittags statt. Und im YouTube-Kanal können alle Sportstunden abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>

Tägliche Fitness-Übungen mit Video-Anleitung gibt es auf REGIO TV: <https://www.regio-tv.de/mediathek/video/fitnesstipp-no-5-von-felix-bauer-huefte/>

Mach mit – bleib fit! ist das Format des Kultusministeriums Ba-Wü: <https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>

Zu finden auch in den sozialen Medien des Kultusministeriums, des ZSL, auf Mach mit!, der Seite der Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg und der Stiftung Sport in der Schule sowie in der Mediathek bei Regio TV.

Stuttgarter Sportvereine bieten in Zusammenarbeit mit der Stadt Stuttgart bei der Aktion **sport@home** täglich um 17:30 Uhr eine Sportstunde live und bei Bedarf zu Nachschauen: Facebook-Kanal „Stuttgart – meine Stadt“ <https://coronavirus.stuttgart.de/item/show/690879>;

Die **Kinderturn-App** des Schwäbischen Turnerbundes und der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gibt es in den App-Stores für Android und iOS: https://www.stb.de/aktuelles/detailansicht/news/gemeinsam-spielen-und-bewegen-mit-der-kitu-app/?no_cache=1&cHash=b35b21030c771dd358aa13b98e80472c

Workout im Wohnzimmer – das Fitnessprogramm zum Mitmachen im SWR YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCmgNzAWhYdCs1qAUC2ucNsw>

Viele **Krankenkassen** bieten ihren Mitgliedern kostenlose oder preiswerte Online-Kurse an. Informieren Sie sich am besten auf der Webseite Ihrer Krankenkasse.

Tanzen

Gauthier Dance-Chef Eric Gauthier lädt zum Tanz: Sein neuer You-Tube-Channel beinhaltet Warm-up-Übungen und Mittanz-Clips zum Einstieg. Die Zuschauer werden animiert, sich beim Mittanzen zu filmen und das Video unter dem Hashtag #wohnzimmerballett zu teilen. Denn gemeinsam macht es noch mehr Spaß!
#wohnzimmerballett [YouTube-Channel]

Entspannung:



Unter dem Namen 0711YogaCollective schlossen sich rund 40 bis 50 Yogastudios, Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus Stuttgart und Umgebung zusammen, um über Videos und Online-Kurse so viele Kunden wie möglich zu erreichen: https://www.youtube.com/channel/UCvibG6Glxj1wzNfDIrfTxxg/featured?disable_polymer=1

