



Bewegung- Fitness- tägliche Bewegung

Strukturen in der Corona-Krise!

Die 1. Woche ohne Schulalltag ist vorbei. Alle Freizeitaktivitäten und Sportangebote sind auf dem Nullstandpunkt zur Vermeidung von sozialen Kontakten heruntergefahren worden.

„Experten raten Kindern zur Bewegung“ (Zitat. Ems-Zeitung vom 20.3.20)

Gerade Kinder haben ein existenzielles Bedürfnis nach körperlicher Bewegung, um dem Medienkonsum entgegen zu halten.

Spaziergänge an der frischen Luft sind ein Mittel, aber nicht mit zu vielen Kindern selbst überlassend.

Hier 2 Mitmachaktionen, die Sie (Eltern) in den Tagesablauf ihrer Kinder sportlich einbauen könnten:

A. **Alba Berlin (Basketball)** hat ein digitales Sportprogramm für Kinder **Online-Mitmachprogramm** ins Netz gestellt. You Tube „Eine tägliche Sportstunde“ für Grundschüler unter Alba Berlin Sportstunde.

ab Dienstag 24.3.20 von 9.00 -10.00 für Kitas
von 10.00 -11.00 für Grundschüler
von 11.00 -12.00 ab 5. Klasse

B. **Kiana Yoga für Kinder** Yoga für Kinder der Grundschule, Entspannungsübungen für Kids.

Bewegung ist wichtig! Schaut rein und macht mit!

Lernen braucht
Bewegung

Liebe Grüße

Bleibt gesund

R. V.