

Bewegungstipps zur Kräftigung und Erhalt der Beweglichkeit

Die derzeit geltenden Beschränkungen zwingen uns zum zu Hause bleiben. Fitnesscenter, Schwimmbäder und Sporthallen haben geschlossen, Vereine dürfen Ihr Programm nicht anbieten. Viele Menschen arbeiten seit Monaten im Home-Office. Sport und Bewegung gelangen hierbei oft ins Hintertreffen.

Dabei ist ausreichende Bewegung enorm wichtig, um sich gesund zu halten! Hier geben wir einige Tipps und Empfehlungen zu Bewegungsprogrammen für verschiedene Altersstufen im Internet.

gesunde
GEMEINDE
SALZWEG

Allgemein:

Fast alle **Krankenkassen** bieten für Ihre Mitglieder unterschiedliche Online-Sport-Kurse an und geben viele Tipps für regelmäßige Bewegung. Fragen Sie einfach bei Ihrer Versicherung nach!

Auch bei einer einfachen **Suche im Internet** finden sich viele **kostenlose Mitmach-Videos** für unterschiedliche Bewegungs-Bedürfnisse.

Oft braucht es auch gar nicht viel Material oder Anleitung - Vieles geht auch **mit einfachen Mitteln im Alltag**:

- Spaziergänge an der frischen Luft
- mit dem Fahrrad zum Einkaufen, statt mit dem Auto
- Springseil, Hula-Hoop-Reifen, ...
- Musik anmachen und dazu tanzen

Für Kinder:

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, stellen die Trainerinnen und Trainer des Basketballklubs **ALBA BERLIN** jede Woche **abwechslungsreiche** und **altersgerechte Sporteinheiten** zum Mitmachen online.

<https://www.albaberlin.de/sportstunde/> und www.youtube.de/albaberlin

Es werden verschiedene Videos mit **Sportstunden für Kita-Kinder, für Grundschul Kinder** und **für SchülerInnen der Unter-, Mittel- und Oberstufe** angeboten.

Auf www.kinderstarkmachen.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie viele Mitmach- und Bewegungs-Videos, Basteltipps und interessante Links für Eltern und Kinder.



Alba Berlin

Für Senioren:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ entwickelt, das ältere Menschen darin unterstützt, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten.

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/>

Hier finden Sie viele Übungen online erklärt und können auch die „Bewegungspackung“ -25 Kärtchen mit verschiedenen Bewegungs-Übungen- kostenlos bestellen.



Bewegungspackung BZgA