

Liebe Eltern,

Bewegung tut uns allen gut und ist wichtig. Leider fallen ja zur Zeit viele Angebote, die wir vorher dazu genutzt haben, aus. Daher war auch ich auf der Suche nach einer Alternative, um in Bewegung zu bleiben und bin auf folgende tolle Aktion gestoßen:



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

Die Kitas und Grundschulen sind aufgrund der Coronakrise zu, Vereinstraining gibt es zur Zeit auch nicht. Wir bringen ab sofort mit

ALBA's tägliche Sportstunde

Bewegung, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen – in eure eigenen vier Wände. Viel Spaß - wir freuen uns auf eure Meinung, Vorschläge und Kommentare bei YouTube!

Wir posten unsere Videos in folgendem Rhythmus:

Von Montag bis Freitag immer morgens eine Kita-Sendung und am Nachmittag eine Schul-Sendung (Grundschule und Oberschule im täglichen Wechsel).

Montag bis Freitag um 9 Uhr: Kita-Sportstunde

Montag, Mittwoch und Freitag um 15 Uhr: Grundschul-Sportstunde

Dienstag und Donnerstag um 15 Uhr: Oberschul-Sportstunde“

(Quelle: Albaberlin, <https://www.albaberlin.de/news/details/albas-taegliche-sportstunde-erste-kita-folge-jetzt-auf-dem-alba-youtubekanal/>)

Ich selbst habe die ersten 5 täglichen Sportstunden für die Kita schon ausprobiert und werde die nächsten auch machen. In jeder Sportstunde taucht man in eine phantasievolle Geschichte ein. Für mich ist es spannend, weil ich zu der Bewegung tolle Anregungen für Bewegungsgeschichten in der Kita bekomme.

Probieren Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind aus oder verschaffen Sie sich eine kurze Pause in der Zeit, wo Ihr Kind die Sportstunde meistert. Eins kann ich Ihnen garantieren: Es ist anstrengender als Sie denken ☺ - viel Spaß!