

Bewegungs- und Freizeit - Angebote für Kinder/Jugendliche während der Corona-Zeit

Die aktuelle Situation in der Schweiz führt zu einigen Einschränkungen. Turn- und Sportvereine sowie sportliche Veranstaltungen bleiben bis auf Weiteres abgesagt. Auch unsere Gruppen- und Einzeltherapien werden zum Teil abgesagt, sei es durch die Eltern oder aufgrund von ärztlichen Verordnungen. Aber gibt es denn keine andere Möglichkeit, weiterhin körperliche aktiv zu bleiben?

KIG – Kinder im Gleichgewicht

Kinder im Gleichgewicht ist das kantonale Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.

NICHT ALLES IST ABGESAGT



Auf der offiziellen Homepage des KIG (Kinder im Gleichgewicht) finden sich einige Spielideen und gute Ernährungstipps, viele zusätzliche Informationen rund um das Thema Bewegung und Ernährung sowie Prävention und Gesundheitsförderung.

<http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/>

ALBAs tägliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche



Einer der erfolgreichsten Basketballmannschaften in Deutschland bietet über Youtube unter dem Titel „ALBAs Sportstunde“ täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche.

<https://www.youtube.com/user/albabasketball>

Spielschweiz.ch – Das Tor in die Welt des Spielens ...

<https://www.spielschweiz.ch>



SPIELSCHWEIZ.CH

Famigros – Tipps und Ideen in der Corona-Situation

Die Filiale Migros sorgt nicht nur dafür, dass wir mit Lebensmittel und Hygieneprodukten versorgt werden. Auf der Internetseite:

<https://famigros.migros.ch/de/ausfluege-und-freizeit/freizeittipps/coronavirus-zuhause-bleiben>

findet man viele Tipps und Tricks, um kleine und grössere Kinder zu unterhalten, sogar einige Experten-Ratschläge für einen neuen Familienalltag.



Hier eine kurze Auflistung des Angebots:

- Tipps für Inspiration zu Hause
- Aktivitäten für Kopf und Körper
- Alles rund ums Essen zu Hause
- Praktische Tipps für Eltern

Loop-it



Das Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich präsentiert über der Plattform Youtube „loop_it“. Hierbei handelt sich ebenfalls um mehrere Videos, welche Kindern, Jugendlichen, Familien und allen, die sich bewegen wollen, wie Sport zu Hause möglich ist.

<https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16Kluwck5FZQ>

mobilesport.ch

Auch das Bundesamt für Sport BASP macht keine Pause und bleibt in Bewegung. Hier findet man ein tägliches Programm für jedes Alter.

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungstipps-taegliches-programm-fuer-jedes-alter/>



Wir bleiben in Form!

DIE KINDER-BEWEGUNGSPYRAMIDE



- Sport: *2x15min/d*
- Freizeit: *4x15min/d*
- Alltag: *6x5-10min/d*
- Screentime: *1-2h/d*

Quelle: AID, shop.aid.de