

ZUSAMMENHALT.ZUVERSICHT – Ausgabe 03/2021

In diesem Newsletter wollen wir uns dem Thema Bewegung widmen. Denn wer sich im Körper wohlfühlt, der fühlt sich auch besser gewappnet für schwere Zeiten. Wer sich mit Spaß bewegt hat, kann sich danach wieder konzentrieren und lernen. Das betrifft sowohl unsere Kinder beim Lernen, als auch uns Erwachsene beim Homeoffice.

Eine einfache Atemübung für Kinder und Erwachsene gegen Stress findet Ihr unter:
<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/praevention-und-vorsorge/campus-coach/atemuebungen-167902>

Auf der Plattform Bewegung und Ernährung e.V. findet man lustige Comics mit Bewegungsspielen für groß und klein, die man auch gemeinsam gut und einfach in den Alltag einbauen kann (<https://www.pebonline.de/projekte/peb-pebber/comics-spass-und-spiel/>) Hier ein Beispiel:



Viel Spaß beim Bewegen:

- Es gibt schöne **Bewegungsideen und Spiele mit Kindern** für den Alltag mit Kindern jeden Alters von Felix Neureuther unter „Fit mit Felix“ <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>
Einfach anschauen und mit den Kindern ausprobieren.
- Auch die ARD Mediathek hat sich das Thema Sportvideos gewidmet. Hier gibt es viele **Angebote für Erwachsene** von Aerobic über Fitness und Yoga bis Zumba:
<https://www.ardmediathek.de/ard/sammlung/sport-home-fit-durch-die-corona-zeit/6LnRUscWd8qPkHhuAD4368/>