

Aktiv-Ideen für Zuhause

Wochenplan vom 23.03. – 29.03.2020



Wir bedanken uns bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern für die Freigabe und die zur Verfügungstellung!

Übersicht Live-Angebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	<p>Tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder 10:00 Uhr Grundschul-Kinder 11:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfq</p>	<p>Tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder 10:00 Uhr Grundschul-Kinder 11:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfq</p> <p>Rückenfit 10:00 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 480 099 544</p>	<p>Tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder 10:00 Uhr Grundschul-Kinder 11:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfq</p> <p>Yoga 09:30 Uhr https://join.skype.com/bZGZlAlxPjc9</p>	<p>Tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder 10:00 Uhr Grundschul-Kinder 11:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfq</p>	<p>Tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder 10:00 Uhr Grundschul-Kinder 11:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfq</p> <p>Yoga 09:30 Uhr https://join.skype.com/bZGZlAlxPjc9</p>
Nachmittag			<p>Bauch, Beine, Po 17:00 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 920 689 048</p>		<p>Dehnen 17:00 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 374 104 849</p>
Abend	<p>Tabata 18:00 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 278 064 642</p> <p>Pilates 18:30 Uhr https://join.skype.com/gEWqyhL6pYvJ</p>			<p>Fitness-Workout 18:30 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 598 146 583</p>	

Hinweis: Durch das wahrnehmen der Angebote entlastet ihr uns von jeglichen Haftungsansprüchen. Da wir euch zuhause leider nicht wie gewohnt in eurer Ausführung kontrollieren und ggf. verbessern können, liegt die Verantwortung komplett bei jedem einzelnen von euch.

BESCHREIBUNG DER LIVE-ANGEBOTE

Angebot: Pilates
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://join.skype.com/gEWqyhL6pYvJ>
Sendezeit: LIVE: montags, 18:30-19:30 Uhr
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Angebot: Yoga
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://join.skype.com/bZGZlAixPJc9>
Sendezeit: LIVE: mittwochs und freitags, 09:30-10:30 Uhr
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: geistige und körperliche Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung






Angebot: Gesundheitsrondell Physiopraxis Brackenheim
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://zoom.us> (kostenlose App Zoom herunterladen, dann Meeting ID eingeben und mitmachen)
Sendezeit: LIVE, Programm siehe Wochenplan
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: Online Angebot einer Rehapraxis, verschiedene Kurse zum Mitmachen



Angebot: Tägliche Sportstunde von ALBA Berlin
Altersklasse: Kinder und Jugendliche
Ort/Adresse: <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfc>
Sendezeit: Kita-Kinder (09:00 Uhr), Grundschüler (10:00 Uhr) und Jugendliche (11:00 Uhr). Alle Sendungen sind auch zeitversetzt verfügbar und können beliebig oft auf ALBAs Youtube-Kanal angeschaut werden.
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte, evtl. Haushaltsgegenstände
Beschreibung: Online Sportstunde, altersgerecht gestaltet



BESCHREIBUNG WEITERER ANGEBOTE

Angebot:	Anfängerschwimmen für Zuhause	SVnrW
Altersklasse:	ab 5 Jahren für die Anfängerkurse Schwimmen	
Ort/Adresse:	https://www.instagram.com/tv/B9_fXeSlpFX/?igshid=f8woea97d1is	
Sendezeit:	online abrufbar	
Voraussetzungen:	keine	
Materialien:	Badewanne, Schüssel mit Wasser, Strohhalm, Ball	
Beschreibung:	Viele Kinder können gerade mit dem Schwimmunterricht nicht weiter machen. Diese Übungen helfen euch, die Zeit zu überbrücken und viel Spaß zu Hause zu haben.	
Angebot:	Yoga für jedermann bei Mady	
Altersklasse:	für jeden	
Ort/Adresse:	https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA	
Sendezeit:	keine bestimmte Uhrzeit	
Voraussetzungen:	Angebote für jede Leistungsstufe	
Materialien:	Matte	
Beschreibung:	Für die Stärkung des ganzen Körpers, Förderung der Beweglichkeit und Entspannung.	
Angebot:	Swim Performance	
Altersklasse:	Jugendliche und Erwachsene	
Ort/Adresse:	https://www.youtube.com/user/schnellerschwimmen	
Sendezeit:	keine bestimmte Uhrzeit	
Voraussetzungen:	Angebote für jede Leistungsstufe	
Materialien:	Matte, Videos mit und ohne Equipment	
Beschreibung:	Videos für das Landtraining	
Angebot:	Pop Sugar	
Altersklasse:	für alle	
Ort/Adresse:	https://www.youtube.com/user/PamelaRf1	
Sendezeit:	keine bestimmte Uhrzeit	
Voraussetzungen:	keine	
Materialien:	Matte, Videos mit und ohne Equipment	
Beschreibung:	Cardio, spezifische Trainings für bestimmte Muskelgruppen, Yoga, Pilates, Boxen, Kickboxen, Trainings mit und ohne Equipment, regelmäßig andere TrainerInnen zu Gast Auf Englisch, jedoch so gut vorgemacht das man einfach mitmachen kann auch wenn man kein Englisch kann	

Angebot: **Wimusa**
Altersklasse: für Kinder und Jugendliche
Ort/Adresse: <https://wimasu.de/ideen-fuer-zu-hause-in-corona-zeiten/>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: keine
Materialien: nach Ansage
Beschreibung: Sportlehrkräfte bieten Ideen für die Beschäftigung zu Hause an.



Angebot: **TSG - Kindersportschule Seckenheim**
Altersklasse: für Kinder
Ort/Adresse: <https://www.kiss-seckenheim.de>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: keine
Materialien: nach Ansage
Beschreibung: Trainerinnen und Trainer bieten Ideen für die Beschäftigung zu Hause an.



