

## Fit zu Hause

Viele Sportler überlegen sich Tolles, um Kinder und Familien auch zu Hause fit zu halten. Hier ein paar weitere Herausforderungen für euch:

## Alba Berlin

Sicher kennt Ihr sie schon, die tägliche Video-Sportstunden des Basketball-Bundesligist Alba Berlin. Auf YouTube gibt es neue Mitmachaktionen zu folgenden Terminen:

Montag bis Freitag, 9 Uhr: Kita-Sportstunde Montag

Montag / Mittwoch / Freitag, 15 Uhr: Grundschul-Sportstunde

Dienstag / Donnerstag, 15 Uhr: Oberschul-Sportstunde

## HSG Konstanz

Das bunte Sportprogramm zum Mitmachen des HandballSportGarten im eigenen Wohnzimmer mit Sportwissenschaftler Kai Mittendorf.

Folge 1: [https://www.youtube.com/watch?v=IAUj\\_g5-Xc0](https://www.youtube.com/watch?v=IAUj_g5-Xc0)

Weitere Folgen einmal in der Woche auf [www.youtube.com/c/HSGKonstanzTV](http://www.youtube.com/c/HSGKonstanzTV)

## Malaika Mihambo

Unsere Weitsprung-Weltmeisterin trainiert mit Euch!

<https://herzsprung-live.de>

## Kinderturn-App der Kinderturnstiftung:

Die kostenfreie "Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen" bringt Spaß, Spiel und Bewegung und stellt all unsere Muskeln auf die Probe. Beim gemeinsamen "Entengang", "Berg-steigen", "Frosch-hüpfen" oder "Hampelmann" machen kommen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz.

[kinderturnstiftung-bw.de](http://kinderturnstiftung-bw.de)

