

Wir bleiben fit!

Liebe Schüler/innen,

durch die Schließung von Sportvereinen und Freizeiteinrichtungen ist es manchmal nicht ganz leicht, sich zu motivieren und aktiv zu bleiben. Hier heißt es aktuell „kreativ sein“. Und dabei wollen wir euch helfen und euch ein paar Anregungen geben, was ihr alleine, mit der Familie oder aber auch mit einem Freund/einer Freundin zu zweit machen könnt.

Da ihr aber sicher auch tolle Ideen habt, würden wir uns natürlich freuen, wenn ihr uns diese schickt an gesundheitsregionplus@straubing.de. Wir übernehmen die besten Ideen dann anonym auf unsere Homepage (<http://gesundheitsregionplus-straubing.de/service/aktuelles>). Dann könnt ihr euch hier jederzeit neue Anregungen holen.

Schickt uns eure Ideen bis zum 31.1.2021, die besten werden mit einer kleinen Überraschung prämiert.

Und hier vorab für euch schon ein paar Ideen für euch ...

Fit mit Felix Neureuther: Video-Gym

<https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule/media/videos>

Teilnahme an der Online- live-Sportstunde: <https://www.bayern3.de/fit-mit-felix>

Die Videos eignen sich auch für familieninterne Challenges daheim – wer ist fitter, eure Eltern oder ihr?

Richtig powern könnt ihr mit Henrietta: egal ob Ganzkörpertraining oder aber HipHop und Yogamöglichkeiten, da ist für jeden was dabei ...

https://www.youtube.com/channel/UCP1fl_NbANnnA_loa3pkV4g

<https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/online-fitnessuebungen-henriettas-bewegte-schule/>

Joggt durch unseren schönen Stadtpark und turnt an der neuen Fitnessanlage an den Stangen oder hangelt euch an den Monkey-Bars (werdet zum Nachwuchs- Ninja-Warrior)

Seilspringen (auf einem Bein, rückwärts Schwingen, Seil Überkreuzen,

wer ist der Beste in der Familie?)

Ballspiele (Hochwerfen und hinter dem Rücken Fangen, hinten Hochwerfen und vorne Fangen, macht ein lustiges Familienspiel daraus, wer kann die coolsten Tricks?)

Übt die Tanzschritte zum Sommerhit 2020 und stellt euch der „Jerusalema-Challenge“ (geht auch mit jedem anderen Lied, macht eure eigene Choreographie und dreht ein cooles Video für eure Familie)

Viel Spaß beim Aktivsein!

Du wirst sehen, es macht richtig viel Spaß, hält dich fit und stärkt dein Immunsystem.

Gesundheitsregion plus
Amt für Stadtmarketing und Tourismusinformation
Fraunhofer Straße 27
94315 Straubing
Telefon: 09421/944-69174
gesundheitsregionplus@straubing.de



Kinder Diabetesprävention
Straubing