

SportNews der KiezSportLotsin

Weiter im Sport-Lockdown und Ausnahme für Kinder bis 12 Jahren fällt weg



13. Januar 2021

Willkommen 2021



Homepage KiezSportLotsin mit Hinweisen zu digitalen Bewegungsangeboten:
<https://cutt.ly/CjnzSz4>

Happy 2021!

Frohes und gesundes Neues Jahr! Der gewohnte Neujahrsgruß fühlt sich schon ein bisschen komisch an.

Gerade jetzt, täglich Sport & Bewegung in den eigenen Tagesablauf einzuplanen, ist eine gute Idee. Das müssen Sie eben ohne Fitnessstudio oder Sportverein schaffen. Obwohl: Einige Vereine bieten angeleitete Trainings per Videocall an. Macht das Ihr Sportverein auch?

Anregungen für gute Bewegungsvideos finden Sie in meinen Newslettern vom ersten Lockdown – ja, die Infos gelten noch immer – oder auch hier in diesem Newsletter. Auf geht's“

Corona-Update



Infektionsschutzverordnung
<https://cutt.ly/whlSmc1>

Die Infektionsschutzverordnung

Der Lockdown wurde bis 31.01.2021 verlängert. Die meisten Regeln für den Sport gelten unverändert. Auf der Senats-PK vom 12.01.2021 wurde verkündet, dass die Ausnahmeregel für Kinder gestrichen werden soll. Mir ist noch nicht klar, ob dies tatsächlich grundsätzlich oder ab einer Inzidenz von 200 und mehr gelten soll. Ich halte euch auf dem Laufenden.

- ⊖ Der Amateursport muss ruhen
- ▶ Sport ist als „Triftiger Grund“ für das Verlassen der eigenen Wohnung explizit benannt (§2 [3] 14)
- ▶ Sport darf nur alleine oder mit einer anderen Person kontaktfrei unter Einhaltung der Abstandsregeln ausgeübt werden
- ▶ Ärztlich verordneter Rehasport darf in festen Gruppen von zehn Personen zuzüglich einer Übungsleitenden Person stattfinden
- ▶ Sportplätze stehen für Individualsport und Kindergruppen zur Verfügung.
- ⊖ Schwimmbäder, Tragluft- und Sporthallen sind für die Öffentlichkeit und die Vereine (Amateursport) geschlossen
- ⊖ Fitness- und Tanzstudios, Saunen, Dampfbäder, Thermen und ähnliche Einrichtungen sind geschlossen zu halten.
- ▶ Grundsätzlich können Schulschwimmen und Sportunterricht stattfinden. Die Schulverwaltung hat jedoch auf Distanzunterricht umgestellt. Die Sportstunde muss also digital stattfinden.

Digitale Sportangebote



🌐 Angebote auf *bewegung-draussen*:

<https://cutt.ly/8jmtJ0j>

Videos auf *bewegung-draussen*:

🌐 <https://cutt.ly/SjmtTah>

YouTube-Kanal:

🌐 <https://cutt.ly/qjmtS1T>

Angebote von bwgt / Kiezsport Berlin ausschließlich digital

Mit der weiteren Verlängerung des Lockdowns wurde entschieden, die Bewegungsangebote in den digitalen Raum zu verschieben.

Die Trainer*innen haben dafür gesorgt, dass eine Vielzahl von Videos auf Abruf zur Verfügung steht. Zu finden sind sie auf der Internetseite bewegung-draussen.de und auf dem dazu gehörigen YouTube-Kanal.

Einige Angebote werden weiter von Trainer*innen per Video-Meeting zur gewohnten Trainingszeit angeleitet. Ihr müsst euch nur noch anmelden.

- Qi Gong und Qi Gong Ü60
- Familienakroyoga (ab 5 Jahren) und Akroyoga für Alle
- Moms-Outdoor-Fitness I und II
- Thaiboxen für Mädchen und Frauen
- Bewegung ist Leben

Die direkten Links finden Sie in der nebenstehenden Auflistung.



YouTube-Kanal

🌐 <https://cutt.ly/bjmq3ot>

Homepage:

🌐 <https://cutt.ly/AjmoKpa>

Kinderyoga – Entspannung und Achtsamkeit für Kinder

Der Verein moment.mal möchte Yoga für alle Kinder zugänglich machen, unabhängig von Herkunft oder finanziellen Möglichkeiten. moment.mal e.V. ist Kooperationspartner von bwgt e.V. Leider finden die Yoga-Angebote aktuell aus bekannten Gründen nicht statt.

Auf dem YouTube-Kanal des Vereins wurden Videos mit Phantasie Reisen veröffentlicht. Die Videos sind nur 5 – 7 Minuten lang und können gut von Eltern (teilen) und den Kindern gemeinsam durchgeführt werden. Sehr schön, um zur Ruhe zu kommen und tief durchzuatmen.



Einsteiger-Workshop YouTube:

🌐 <https://cutt.ly/8hHFfH9>

Lachen ist gesund!

Der Alltag ist belastend, ständig müssen wir an das Einhalten von Regeln denken und dann verbringt man auch noch den halben Tag in anstrengenden Videokonferenzen. Puh. Wann haben Sie das letzte Mal eigentlich aus vollem Halse gelacht?

Deshalb bin ich auf die Idee gekommen, Ihnen Lachyoga näher zu bringen. Auf YouTube habe ich ein Video für Einsteiger gefunden, das erklärt, was Lachyoga ist und wie es funktioniert.

Schon das Ansehen des Videos macht gute Laune. Noch besser ist die Wirkung für den gesamten Körper, wenn Sie sich darauf einlassen und aktiv mitmachen.

Das fühlt sich gut an? Sie finden viele weitere Videos zum grundlosen Lachen auf dem YouTube-Kanal.

Fortbildungen



ALBAThek:

🌐 <https://cutt.ly/ZhH4KTj>

Materialien

🌐 <https://cutt.ly/OjbbkTY>

Anmeldung Fortbildungen:

🌐 <https://cutt.ly/TjbbcOT>

„Sport digital – Mehr Bewegung im Quartier“ mit ALBA Berlin

ALBA Berlin liefert Anregungen, wie Bewegung in Zeiten von Corona neu gedacht werden kann. Die erste Runde der Fortbildungen wurde 2020 abgeschlossen. Alle Inhalte finden Sie nun digital: Videos sind auf der „ALBAtheK“ (YouTube) abzurufen, die dazugehörigen Materialien können von Google-Drive herunter geladen werden.

Nun wurde zur zweiten Runde der Online-Fortbildungen aufgerufen. Eingeladen sind Lehrer*innen, Erzieher*innen, Trainer*innen und alle Interessierten. Bitte melden Sie sich an!

- ▶ Montag, 25.01.2021, 16 – 17 Uhr: Spaß und Bewegung im Online-Training
- ▶ Montag, 08.02.2021, 16 – 17 Uhr: Spiel und Sport im Freien
- ▶ Montag, 15.02.2021, 16 – 17 Uhr: Spiel und Sport in Teams



Sport macht Spaß Kita:

🌐 <https://cutt.ly/cjmcG58>

Sport macht Spaß Grundschule:

🌐 <https://cutt.ly/ljmc02E>

„Sport macht Spaß“ Kita und Grundschule

Bei der Gelegenheit möchte ich Ihnen noch einmal die digitale Sportstunde „Sport macht Spaß“ von ALBA Berlin ans Herz legen. Die Videos von 20 – 30 Minuten Dauer mit kindgerechter Anleitung für vielseitige Bewegung sind auch für beengte Innenstadtwohnungen geeignet.

Eltern dürfen natürlich mitmachen, müssen aber nicht. Ich garantiere Ihnen, die Grundschul-Folgen bringen auch die Erwachsenen ins Schwitzen. Die Kita-Folgen regen an, die Spielideen weiter zu entwickeln.

Jede Woche samstags wird jeweils eine neue Folge „Sport macht Spaß“ Kita und Grundschule veröffentlicht.

In eigener Sache



<https://cutt.ly/Mfy1DJJs>

Kontakt

0157/33 28 13 28

buenger@bwgt.org

Die klassische Beratung kann ich im Moment nicht durchführen. Lockerungen in Bezug auf das Sporttreiben sind erst mal gar nicht in Sicht. Kommen Sie trotzdem mit Ihren Sport-Fragen auf mich zu. Ich versuche immer, hilfreiche Informationen zu geben, egal wie schwierig die Situation für den Sport ist.

Wenn Sie selber Angebote haben, die Sie über meinen Newsletter weiter verbreiten wollen oder für die ich über meine Social-Media-Kanäle „Werbung“ machen soll, freue ich mich sehr über Ihre E-Mail.

Viele Grüße

Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger



Gefördert durch:

