

Sammlung von Bewegungsideen, -tipps und -empfehlungen für zuhause

Für Kinder und Jugendliche:

Webseiten/ Videoserien und –clips/ Social Media:

- Für 5- bis 12-jährige Kinder:
 - o Live-Fitness um 9:30 Uhr: 20 min Fitness jeden Tag mit den Schwiizergoofe: <https://www.schlaumeier.online/>
 - o Diverse kurze Aufgaben fürs Homeschooling (MobileSport): <https://www.mobilesport.ch> & <https://www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungsaufgaben-motivationschuebe-fuer-kinder/>
 - o Jede Woche neue Spiel- und Übungsideen (Purzelbaum zuhause / Radix): <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Bewegung-und-Ernaehrung/Praxisideen/Purzelbaum-zuhause/Koerperliche-Gesundheit/PXMto/>
 - o Youtube-Kanäle mit spielerischen und sportl. Aktivitäten zu Hause (Kt. Amt für Sport Freiburg): https://www.youtube.com/channel/UCVOp7Kja_9cP2lcQqWBvx1g
- Für Social Media-Interessierte:
#Loop_it: Videos auf Social Media zu mehr Sport und bewegung zu Hause (Sportamt Stadt Zürich): <https://loop-it.ch/de/>
- Für Jugendliche:
Fit@home (STV FSG): <https://www.stv-fsg.ch/de/fit-gesund/fithome.html>
- Für Tanzbegeisterte (Dance 360-School): <https://dance360-school.ch/de/>
- Für Pausen beim Lernen – Bewegte Pausen (Schule Bewegt): <https://www.schulebewegt.ch/>
- Diverse Bewegungstipps und –Empfehlungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz für Erwachsene(Hepa): https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen/bewegungstippts-fuer-zuhause.html#tabs_0

Zum Ausdrucken:

- Für Kinder bis 6 Jahre: Übungen und Spielideen in unterschiedlichen Sprachen(Gesundheitsförderung Schweiz): <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/empfehlungen/bewegungstipps-paprica.html>

- Kiz-Box – Übungen und Spiele für Kinder (Gesundheitsförderung Schweiz):
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/schule/kidz-box/Kidz-Box_-_Uebungskarten.pdf

App:

- Für Jugendliche: Ready-App (MobileSport):
<https://www.mobilesport.ch/aktuell/medientipp-ready-app-fuer-taegliche-bewegung/>

Für Erwachsene/Betreuungspersonen/Eltern/Familien:

Webseiten/ Videoserien:

- Diverse Bewegungsempfehlungen für den Alltag – für Erwachsene und Kinder (Bundesamt für Gesundheit BAG):
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/empfehlungen-fuer-den-alltag.html>
- Diverse Bewegungstipps und – Empfehlungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz für Erwachsene (Hepa):
https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen/bewegungstipps-fuer-zuhause.html#tabs_1
- Purzelbaum zuhause (Radix): <https://www.radix.ch/purzelbaumzuhause>
- Tägliche Sportprogramme (MobileSport):
<https://www.mobilesport.ch/actualite/bewegungstipps-taegliches-programm-fuer-jedes-alter/>
- Tägliches Sportprogramm und Anregungen zu Gesundheit, Sport und Bewegung:
<https://aargauaktiv.ch/>
- Miteinander Turnen – täglicher Post um 8 Uhr auf Facebook (MiTu):
<https://www.facebook.com/mituschweiz/>

Merkblätter/Newsletter:

- Empfehlungen für Familien mit Kindern und Jugendlichen (BAG / EDI):
<https://admin.us18.list-manage.com/track/click?u=e06e354da24294196c8936dec&id=8c38cfe678&e=c0e469e488>
- Newsletter "Raus!" mit Arbeitsaufträgen für Kinder/Jugendliche (Naturama Aargau): <https://newslettertogo.com/8b1scnkz-mk2k8jmr-hht3pk1i-smx>