

## KiezSportLotsin: Sport zuhause für Jugendliche

*Im Moment verbringen wir wegen Corona viel Zeit zuhause, und das mit der gesamten Familie. Sich richtig auspowern oder beim Sport zur Ruhe kommen, kann gegen Stress helfen. Danach kann man sich wieder besser aufs Lernen konzentrieren oder man fühlt sich gelassener.*

*Ich gebe Hinweise, wo es gute Videos für Sport zuhause gibt. Ich recherchiere im Netz, was es alles so gibt, versuche mich an einer fachlichen Einschätzung. Alle Angaben ohne Gewähr!*

*Weitere Hinweise findet ihr auch auf Facebook, Instagram und Twitter unter [@KiezSportLotsin](#). Folgen Sie mir, werden Sie mein Freund!*

Susanne Bürger  
0157/33 28 13 28, [buerger@bwgt.org](mailto:buerger@bwgt.org)



BEWEGUNG \\ WORKSHOP  
GESTALTUNG \\ TEAM

Susanne Bürger  
KIEZSPORTLOTSIN  
FÜR DEN BEZIRK MITTE

30.04.2020

### **Grundsätzliches für Sport zuhause:**

- Wer viel am (Schreib-)Tisch sitzt, sollte immer wieder Bewegungspausen einlegen. Rücken- und Nackenschmerzen könnt ihr mit Lockerungs- und Kraftübungen bekämpfen.
- Am besten regelmäßig jeden Tag mindestens 30 Minuten Sport einplanen. Ihr solltet ins Schwitzen kommen. Mehr geht immer!
- Wenn ihr beim Sport alleine (unbeobachtet!) sein wollt, verhandelt mit der Familie, wie ihr das umsetzt. Die Eltern können z.B. mit kleineren Geschwisterkindern zeitgleich ihren Workout in einem anderen Zimmer absolvieren. Tür zu!
- Sportkleidung anziehen, Matte ausrollen, Hände waschen, Mobiltelefon lautlos und los geht's!

### **Allgemeines Fitnessprogramm**

#### **ALBAs tägliche Sportstunde „Oberschule“**

★★★★★

#### **Trainingsprogramm mit Muskelkatergarantie!**

Geeignet für Grundschüler ab 6. Klasse, Oberschüler und Erwachsene

Uneingeschränkt Wohnzimmertauglich!  
Sehr gute Bild- und Tonqualität



YouTube-Kanal:  
<https://cutt.ly/atUBTVq>

- 40 - 45 Minuten Sportprogramm zum Mitmachen, ihr kommt ins Schwitzen!
- Training mit Alltagsgegenständen (leere Flaschen, Socken), es wird kein Basketball gebraucht
- Zwei unterschiedliche Workouts pro Woche mit Warm-up, Fitness, Koordinationsteil und Schulstoff (z.B. Mathe im Basketball), alles gut erklärt
- Sehr anspruchsvolle Übungen mit unterschiedlichen Levels bzw. Varianten, Zirkeltraining zum Auspowern
- Specials: Rollstuhlbasketball, Tanzen, Yoga
- Move des Tages und Challenge des Tages
- Veröffentlichung Dienstag und Donnerstag um 15 Uhr

#### Tipps:

- Video starten und einfach mitmachen
- Programm ist familientauglich!
- Da die Stunden so vielseitig sind, kann man die Workouts auch öfters absolvieren und Trainingseffekte feststellen



## KiezSportLotsin: Sport zuhause für Jugendliche

<p><b>Let's train together</b> Fitnesscoach Pamela Reif</p> <p>★★★ <b>Fitness-Workouts für Anfänger</b></p> <p>Geeignet für Jugendliche und Erwachsene</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/QygmJEu">https://cutt.ly/QygmJEu</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich Gute Bild- und Tonqualität (es wird nur Musik eingespielt)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Workouts von ca. 10 Minuten Länge</li> <li>• Übungen werden von Trainerin vorgeführt, leider ohne jegliche Erklärungen. Die Übungen sind aber nicht so komplex oder schwierig, ist zu schaffen!</li> <li>• Kurze Texterklärung wird eingeblendet, Stoppuhr signalisiert Dauer der Übung</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video starten und einfach mitmachen</li> <li>• Übung zuerst langsam mitmachen, bis Bewegungsablauf funktioniert, dann mit höherer Intensität</li> <li>• Es gibt auch Workouts für Fortgeschrittene</li> </ul> <p>Info: Videos mit Werbeeinblendungen</p>
<p><b>bodyboom</b></p> <p>★★★★ <b>Fitness-Workouts für Ambitionierte</b></p> <p>Geeignet für Trainierte oder Trainingsfleißige, Erwachsene, Jugendliche ab 16 Jahren</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/ft3lluG">https://cutt.ly/ft3lluG</a> Homepage: <a href="https://bodyboom.de/">https://bodyboom.de/</a></p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich Gute Bildqualität, Tonqualität ist okay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer geben gute Erklärungen für Übungen, Gruppen von zwei bis vier Sportlern in unterschiedlichen Levels führen Übungen vor</li> <li>• Die Workouts sind zum Teil sehr anspruchsvoll, man sollte schon eine gute Grundfitness haben</li> <li>• Workouts Zirkeltraining 15 und 45 Minuten, HIIT 30 Minuten, Krafttraining 90 Minuten</li> </ul> <p>Besonderes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dance Cardio Workouts</b> für 30 Minuten, gut erklärt</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung. Die Videos stammen aus 2016. Die Qualität ist trotzdem gut.</p>
<p><b>Bleib geschmeidig!</b> Mobility Coach Benni Heizmann</p> <p>★★★ (★★) <b>Für Spezialisten</b> <b>Lasse dich ein auf: Beweglichkeitstraining. Geheim-Tipp</b></p> <p>Geeignet für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, besonders bei Problemen nach Sportverletzungen</p>  <p>Homepage: <a href="https://my-reset.com/">https://my-reset.com/</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/wyqkXjT">https://cutt.ly/wyqkXjT</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workouts sollen die Beweglichkeit verbessern oder wiederherstellen, wenn Schmerzen vorliegen, z.B. Schulter, Hüfte, Rücken, Knie</li> <li>• Playlists für Themenbereiche, aufeinander aufbauende Übungen</li> <li>• Videos eher kurz: Themen in andere Workouts einbauen oder miteinander kombinieren</li> <li>• Physiotherapie-Qualität: Sehr detaillierte Erklärungen zu Körperaufbau (Gelenke, Muskeln) und Ziel der Übungen, verschiedene Levels</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm dir Zeit für die Übungen</li> <li>• Zum Training das Video einmal komplett anschauen, danach zu den Trainingselementen zurück gehen und die Übungen ausführen</li> </ul> <p>Info: Die Videos sind kostenfrei. Das „CrossFit Black Forest“ in Freiburg führt kostenpflichtige Kurse durch.</p>

## KiezSportLotsin: Sport zuhause für Jugendliche

<p><b>Parkour Online-Training</b> Sportverein Pfeffersport</p> <p>★★★★ <b>Parkour-Fitness für alle</b></p>  <p>Instagram: <a href="https://cutt.ly/xygcqvC">https://cutt.ly/xygcqvC</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/7ygcw3z">https://cutt.ly/7ygcw3z</a></p>	<p>Geeignet für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche, Erwachsene, Anfänger und Parkoursportler</p> <p>Wohnzimmertauglich Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkour-Trainer erklären Moves gut verständlich</li> <li>• guter Einblick für Anfänger, auch neue Erkenntnisse für Geübte sind dabei</li> <li>• Kurze Videos mit Übungen sowie komplette Workouts mit Warmup und Krafttraining</li> </ul> <p>Tipp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probiere das neu Gelernte draußen beim täglichen Corona-Spaziergang</li> </ul>
---	--

### Rund um den Ball

<p><b>Corona-Training</b> Paul Guddé Basketball</p> <p>★★(★★) <b>Für Spezialisten</b> <b>Training mit Basketball-Ballgefühl</b></p> <p>Geeignet für Jugendliche, Erwachsene, fortgeschrittene Anfänger und Basketballer</p>  <p>Homepage: <a href="https://cutt.ly/6ygnIOv">https://cutt.ly/6ygnIOv</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/1ygnUlr">https://cutt.ly/1ygnUlr</a></p>	<p>Bedingt wohnzimmertauglich, einiges eher für Freiplatz (mit Basketballkorb) geeignet <b>Basketball erforderlich!</b></p> <p>Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Videos (ca. 10 Minuten Länge) mit Tipps für Basketball-Workouts zu speziellen Techniken</li> <li>• Ballhandling, Dribbling, Soft Touch, Korbleger</li> <li>• Quarantäne-Workout (15 Minuten) mit ordentlicher Belastung!</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach Albas täglicher Sportstunde ein Workout mit dem „echten“ Spielgerät anschließen!</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung. Paul Guddé ist (unter anderem) Personal Trainer für Basketballer (Skill Development Coaching) und „Vlogger“.</p>
<p><b>Fit mit dem DHB, Wir machen stark</b> (Deutscher Handballbund)</p> <p>★★(★★) <b>Für Spezialisten</b> <b>Training mit Handball</b></p>  <p>YouTube-Kanal: <a href="https://cutt.ly/XtUNxnG">https://cutt.ly/XtUNxnG</a></p>	<p>Geeignet für Grundschüler ab 3. Klasse und Jugendliche</p> <p>Nicht alles wohnzimmertauglich Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr als 20 Videos online, Übungsideen mit Ball</li> <li>• Für Kinder Ballhandling und Koordination in unterschiedlichen Levels</li> <li>• Kurze Workouts (ohne Warmup) zu bestimmten Themen, z. B. Richtungswechsel, Kraft, Sprünge usw.</li> </ul> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbel-Übungen in der Wohnung nur bedingt umsetzbar, bitte vorher klären, ob das möglich ist</li> </ul>

## Für die Tänzer\*innen unter Euch

<p><b>Tanz mit Anna</b></p> <p>★★★ <b>Freude am Tanzen ausleben</b></p> <p>Geeignet für Tanz-Anfänger und fortgeschrittene Anfänger, Jugendliche ab 12 Jahren (gern auch Jungs!), Erwachsene</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/Jt3cinD">https://cutt.ly/Jt3cinD</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich</p> <p>Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für Einsteiger gibt es Videos zu Grundlagen, ein Tanz Warm up, Hip Hop, Ballett, Latin Dance. Anna erklärt gut und tanzt selber vor</li> <li>Auch für etwas Geübte leitet die Trainerin Workouts in Ballett, Hip Hop und Latin Dance an</li> <li>Man merkt, Trainerin Anna will ihre Leidenschaft zum Tanzen weiter geben</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für fortgeschrittene Tänzer sind die Videos eher nicht geeignet</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung. Die Videos stammen aus 2016</p>
<p><b>Flying Steps Academy</b></p> <p>★★★ <b>Urban Dance aus Berlin</b></p> <p>Geeignet für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger</p>  <p>Homepage: <a href="https://cutt.ly/lygzLq2">https://cutt.ly/lygzLq2</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/qygzKy5">https://cutt.ly/qygzKy5</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich</p> <p>Sehr gute Bildqualität, Ton etwas schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Tanzstile, z.B. Breakdance, Hip Hop, Urban Dance</li> <li>Komplette Trainingsvideos, um eine Choreo einzustudieren, jeder Move wird genau erklärt</li> <li>Aufwärm-Programm ist immer mit dabei</li> </ul> <p>Tipp: Video mit gewünschter Tanz-Choreo aussuchen und einfach loslegen!</p> <p>Info: Die Videos sind kostenfrei. Die Tanzschule aus Kreuzberg wirbt um kostenpflichtige Mitgliedschaften und Kurse.</p>
<p><b>Dance from Home</b> Tanzschule Dieter Keller (Berlin)</p> <p>★★★★ <b>Rundum-Tanzen</b></p> <p>Geeignet für Jugendliche und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene</p>  <p>Homepage: <a href="https://cutt.ly/hygQWEh">https://cutt.ly/hygQWEh</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/uygQQ9w">https://cutt.ly/uygQQ9w</a></p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich Gute Bildqualität, Ton schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Tanzstile: Hip Hop, Salsa, Rumba, Swing, Orientalischer Tanz, Steppen Walzer, außerdem Fitness-Workout mit viel Musik</li> <li>Trainer*innen der Tanzschule führen Tanztraining durch im Livestream, Videos stehen im Re-Live zur Verfügung</li> <li>Im Livestream können Fragen gestellt werden (Chat)</li> <li>Inhalte und Uhrzeiten der Livestreams werden am Tag vorher angekündigt, immer nachmittags ab 17 Uhr</li> </ul> <p>Info: Die Tanzschule Keller befindet sich in Steglitz.</p>

## Noch was Spezielles

<p><b>E-Academy Red Devils Berlin</b> Sportverein Red Devils</p> <p>★★(★★) <i>Für Spezialisten</i> <b>Inline-Skaterhockey kennen lernen</b> <i>Geheim-Tipp für Neugierige!</i></p>  <p>Verein: <a href="https://cutt.ly/Tyw9QFG">https://cutt.ly/Tyw9QFG</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/lw9mio">https://cutt.ly/lw9mio</a></p>	<p>Geeignet für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche <b>Inline-Skates, Schutzkleidung, Hockey-Schläger und -Ball erforderlich!</b></p> <p>Nur ein Teil wohnzimmertauglich, die meisten Übungen sind für das Skaten draußen gedacht</p> <p>Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recht genaue Erklärungen zu verschiedenen Techniken im Skaterhockey</li> <li>• Skatertechniken, z.B. rückwärts Übersetzen</li> <li>• Einsatz des Stockes während des Skatens</li> <li>• Fitness-Übungen für Skaterhockeyspieler</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ihr draußen Skaten und sogar Skater-Hockey-Übungen machen wollt, müsst ihr euch einen geeigneten Platz suchen: glatter Untergrund, ruhige Seitenstraße oder leerer Parkplatz</li> </ul>
<p><b>Mady Morrison</b> Yogalehrerin</p> <p>★★★★ <b>Einstieg ins Yoga</b></p> <p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/Gt8WIG6">https://cutt.ly/Gt8WIG6</a> Homepage: <a href="https://cutt.ly/St8CVMY">https://cutt.ly/St8CVMY</a></p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich</p> <p>Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhige und gut verständliche Erklärungen, Anfänger können gut folgen</li> <li>• Videos mit unterschiedlicher Länge, im Durchschnitt zwischen 15 und 30 Minuten</li> <li>• Auch anspruchsvollere Flows</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folge als Anfänger den Anweisungen sehr genau, um Verletzungen zu vermeiden</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung</p>

**Kontakt:** Susanne Bürger  
**Mobil:** 0157/33 28 13 28  
**Mail:** buerger@bwgt.org  
**Internet:** <https://www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/>

Aufgrund der Corona-Pandemie kann die KiezSportLotsin Susanne Bürger nicht wie gewohnt arbeiten. Normalerweise erhalten Sie von ihr Informationen, wo Sie passende und nahe Sportangebote finden. Der Sportbetrieb ist auf allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, in Schwimmbädern und Fitnessstudios bis voraussichtlich 03.05.2020 behördlich verboten.

Sport und Bewegung an der frischen Luft ist aktuell nur alleine, in Begleitung von Personen aus dem eigenen Haushalt oder in Begleitung einer einzigen weiteren Person erlaubt. Die KiezSportLotsin hat Informationen zu digitalen Sport- und Bewegungsangeboten zusammen gestellt, wo Sie gute Anleitungen für Ihr Training zuhause finden.