

## KiezSportLotsin: Sport zuhause für Erwachsene

Wegen der Corona-Pandemie verbringen wir viel Zeit in den eigenen vier Wänden und arbeiten sogar im Homeoffice zuhause. Auch der Sport kommt nach Hause! Ich gebe Ihnen heute Hinweise, wo Sie gute Anleitungen und Videos für den Sport auf kleinem Raum finden. Ich recherchiere im Netz, was es alles so gibt, versuche mich an einer fachlichen Einschätzung, alle Angaben ohne Gewähr!

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

Ihre 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

17. April 2020

### Grundsätzliches für Sport zuhause:

- Machen Sie im HomeOffice kleine Bewegungspausen. Rücken- und Nackenschmerzen können Sie mit ein paar Lockerungs- und Kraftübungen vertreiben.
- Sport und Bewegung soll Ihnen Spaß machen. Probieren Sie doch mal etwas Neues aus. Guckt ja keiner zu! Yoga, Pilates, QiGong.
- Am besten regelmäßig jeden Tag (oder alle zwei Tage) Sport einplanen. Eine halbe Stunde für den Start reicht aus, Sie sollten ein bisschen ins Schwitzen kommen. Mehr geht immer!
- Achten Sie darauf, dass Sie immer ein Aufwärmprogramm absolvieren, bevor Sie in die Belastungsphase gehen. Das kann auch eine kleine Joggingrunde draußen an der frischen Luft sein.
- Räumen Sie eine ausreichend große Fläche für die Übungsstunde frei: Möbel zu Seite, Zerbrechliches weg, Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Stromkabel).
- Wenn Sie einem Video folgen wollen, stellen Sie Laptop oder TV-Gerät auf, sodass Sie gut sehen oder das Video auch mal stoppen können. Lautstärke passend einstellen.
- Sportkleidung anziehen, Matte ausrollen, Hände waschen, Mobiltelefon lautlos und los geht's!

### **Move at home Der rbb macht Fitness.**

Landessportbund Berlin und seine Sportvereine, rbb Berlin als Medienpartner

★★★★

#### **Fitness mit Berliner Sportvereinen**

Geeignet für Anfänger, auch Senioren, Fortgeschrittene



Eine Solidaraktion des LSB Berlin

LSB-Seite mit Wochenplan:

<https://cutt.ly/Jt2vNLF>

YouTube: <https://cutt.ly/1t2v2Vg>

Uneingeschränkt Wohnzimmerauglich, einige Workouts mit Sprüngen, für Tanzen braucht ihr ggf. mehr Platz.

Sehr gute Bildqualität, Ton manchmal nicht optimal (Begleitmusik zu laut, Hall bei der Anleitung)



- Livestreams wochentags 2x um 9.30 Uhr und 14 Uhr, im Re-Live auf YouTube abspielbar
- Komplette Workouts inklusive Warmup, 15 Minuten Länge, gute Erklärungen, Trainer führen alles vor
- Fitness 50plus, Gleichgewicht, Allround Fit, Fitness Art Cardio, Rückenfit für Anfänger und Senioren geeignet
- Power Fitness, Crossfit, Yoga, Zumba, Streetdance, Tabata Workout auch für Fortgeschrittene geeignet





Tipps:




- Video starten und einfach mitmachen
- Einige Angebote sind familientauglich, einiges für Kinder ist dabei



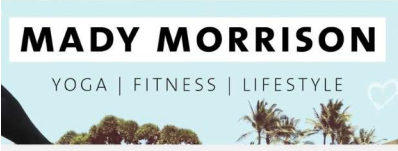
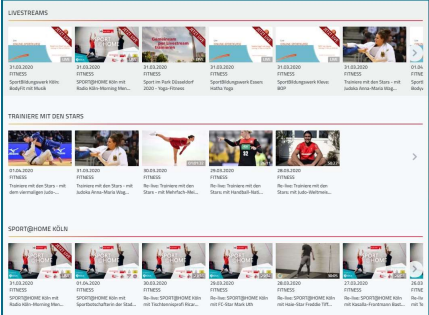
# KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

<p><b>Virtuelles Gym</b> TG (Turngemeinde) Bornheim</p> <p>★★★★ <b>Vielseitige Trainingsangebote mit guter Anleitung</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, auch Senioren, Fortgeschrittene, einiges auch für ambitionierte Sportler</p>  <p>Homepage <a href="https://www.tgbornheim.de/app/">https://www.tgbornheim.de/app/</a></p>	<p>Uneingeschränkt Wohnzimmertauglich! Für Tanzen braucht ihr ggf. mehr Platz</p> <p>Sehr gute Bildqualität, Ton manchmal nicht optimal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei den Videos zu #Fitness, #Gesundheit werden viele Erklärungen gegeben, deshalb können auch Anfänger gut mitmachen</li> <li>• Für #Dance, #Yoga und #Pilates sind Vorkenntnisse notwendig</li> <li>• Livestreams wochentags 2x am Tag (17 + 18 Uhr), am Wochenende 4x am Tag, Kursplan wird rechtzeitig veröffentlicht</li> <li>• 30 - 40 Minuten Sportprogramm zum Mitmachen</li> </ul> <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video starten und einfach mitmachen</li> <li>• Einige Angebote sind sogar familientauglich!</li> <li>• Auch Videos mit Spielideen für Babys und Kinder</li> <li>• Ungewöhnliches: <b>Line Dance</b></li> </ul>
<p><b>Sport für Zuhause</b> Kieler TB (Turnerbund)</p> <p>★★★★ <b>Fundus mit vielen Trainingsvideos</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, auch Senioren, Fortgeschrittene, einiges auch für ambitionierte Sportler</p>  <p><a href="https://cutt.ly/ut2k9vI">https://cutt.ly/ut2k9vI</a> YouTube: <a href="https://cutt.ly/Zt2k0c0">https://cutt.ly/Zt2k0c0</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich. Vorsicht bei Workouts mit Sprüngen</p> <p>„Stammvideos“ haben gute Bild- und Tonqualität. Bei Clips von Trainern im HomeOffice kann die Qualität nicht gehalten werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von kleinen Workouts (10 Minuten) zu kompletter Trainingsstunde (30 Minuten), von Zumba, zu Fitness, Sitzgymnastik und Kinderyoga</li> <li>• Viele Videos mit guten Erklärungen: Fitness mit Nils und Paul, Yoga, Bodengymnastik</li> </ul> <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenständiges Warmup, bevor man bei Video mit Übungsideen ausführt</li> <li>• Auch Videos mit Spielideen und Sport für Kinder, vor allem vieles mit Tanzen!</li> <li>• Ungewöhnliches: <b>Aikido</b></li> </ul>
<p><b>Übungen für zu Hause</b> Vital Lichtenberg, Fitnessstudio</p> <p>★★★★ <b>Gute Rehasport-Videos vom Profi</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, auch Senioren, einiges auch für ambitionierte Sportler</p>	<p>Alles wohnzimmertauglich</p> <p>Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplette und gut aufgebaute Workouts mit Aufwärmen bzw. Mobilisation, Hauptteil und Cooldown</li> <li>• Gute Erklärungen zu den Übungen, geübte Trainer führen alles vor</li> <li>• Rehasport für Herz, Lunge, Gelenke</li> </ul>

  <p>VITAL Lichtenberg 193 Abonnenten</p> <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/Pt2zJvE">https://cutt.ly/Pt2zJvE</a> Homepage: <a href="https://cutt.ly/Et2zZn3">https://cutt.ly/Et2zZn3</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates, Rückenurse, HIIT (Hochintensives Intervalltraining) und BodyShape auch für ambitionierte Fitness-Sportler geeignet</li> </ul> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video starten und einfach mitmachen</li> <li>• Getränk (Wasser) bereitstellen: Schwitz-Garantie!</li> </ul> <p>Info: Vital Lichtenberg richtet sein Angebot für seine Mitglieder aus. Das Fitnessstudio stellt die Videos für Nicht-Mitglieder kostenlos zur Verfügung, evtl. nur vorübergehend.</p>
<p><b>Home Fit</b> Gymnastiklehrerin Gabi Fastner</p> <p>★★★★</p> <p><b>Jede Menge Fitness-Videos, bodenständig und sympathisch</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, Senioren, auch für ambitionierte Sportler, spricht eher Frauen an</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/xt2nbwa">https://cutt.ly/xt2nbwa</a> Homepage: <a href="https://cutt.ly/nt2nExE">https://cutt.ly/nt2nExE</a></p>	<p>Alles wohnzimmertauglich</p> <p>Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitssport und gesundheitsorientierter Fitness mit guten Erklärungen, Trainerin macht alles vor</li> <li>• Etliche Playlists für jeden Geschmack: Fit ohne Geräte, Senioren Fitness, Bodyweight Training</li> <li>• Kurze Workouts (10 – 13 Minuten), z.B. Home Office Bewegungspause oder Fast Workouts für Senioren, Intensiv-Workout</li> <li>• Komplette Workouts (30 - 40 Minuten), z.B. Cardio/Fatburner, Bauch-Beine-Po</li> </ul> <p>Besonderes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faszientraining</b> mit und ohne Geräte</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung, Trainerin erbittet auch Spenden</p>
<p><b>Die Heimtrainer</b> Sportverein TSV Wittenau</p> <p>★★★</p> <p><b>Der sympathische Kiezverein trainiert mit euch</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Ambitionierte, Erwachsene, auch für Senioren geeignet</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/vt3niX8">https://cutt.ly/vt3niX8</a> Homepage: <a href="https://cutt.ly/it3vJsi">https://cutt.ly/it3vJsi</a></p>	<p>Wohnzimmertauglich. Ab und zu brauchst du mehr Platz. Vorsicht bei Workouts mit Sprüngen</p> <p>Bild- und Tonqualität ist okay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainerinnen und Trainer der Abteilungen „Fit und Gesund“ und „Reha“ leiten Trainings von 7 bis 15 Minuten an, meistens ohne Warmup</li> <li>• Die „kleine Erwärmung“ vom „Tag 1“ oder eigenes Warmup vor Belastungsphase absolvieren</li> <li>• Workouts für Kräftigung Körpermitte (Core), Crossfit, Rückenfit, Dehnung, meistens mit guten Erklärungen</li> <li>• Unterschiedliche Trainingsstufen, eher für Anfänger und Mittelstufe geeignet</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wem ein Workout zu wenig ist, einfach den zweiten (oder dritten) anschließend absolvieren</li> </ul>

<p><b>HappyAndFitPilates</b></p> <p>★★★ <b>Guter Einstieg für Pilates-Neulinge</b></p> <p>Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Pilates-Profis, spricht eher Frauen an</p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/bt2muhM">https://cutt.ly/bt2muhM</a></p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich</p> <p>Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollständige Pilates-Workouts für alle Level</li> <li>• Vor allem für Einsteiger gute Anleitungen und Erklärungen, worauf es beim Pilates ankommt</li> <li>• Auch Workouts für Mittelstufe und Fortgeschrittene vorhanden</li> <li>• Die Trainerinnen wirken sehr professionell, also eher distanziert, den Erklärungen sind aber gut zu folgen.</li> </ul> <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung. HappyAndFit ist ein gewerblicher Anbieter, der Kurse bzw. Mitgliedschaften verkaufen will. Themen sind: Ernährung, Abnehmen, Fitness &amp; Yoga, Gesundheit, Glück, Liebe. Muss man ja nicht kaufen!</p>
<p><b>bodyboom</b></p> <p>★★★★</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/ft3luG">https://cutt.ly/ft3luG</a> Homepage: <a href="https://bodyboom.de/">https://bodyboom.de/</a></p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich</p> <p>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>Tanz mit Anna</b></p> <p>★★★</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>

# KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

<p><b>Mady Morrisson</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></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>
<p><b>#stayhome - deine Fitness</b> Sportdeutschland.TV</p> <p>★★★★ <b>Rundum-Versorgung mit Training</b></p>  <p>YouTube: <a href="https://cutt.ly/Ut8EHSm">https://cutt.ly/Ut8EHSm</a></p> <p>Sportdeutschland.TV stellt seine Plattform für verschiedene Sportanbieter zur Verfügung. Entstanden ist eine einzigartige Sammlung unterschiedlichster Trainingsvideos.</p>	<p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Erwachsene, Senioren</p> <p>Wohnzimmertauglich</p> <p>Bild- und Tonqualität schwanken je nach Anbieter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wochentags große Auswahl an Livestreams zwischen 9 und 20 Uhr, am Wochenende kleinere Auswahl</li> <li>Beweg.dich@home Duisburg mit guten Erklärungen, Workouts mit 30 – 40 Minuten Länge, ähnlich gut die Videos vom SportBildungswerk Kleve</li> <li>Videos SportstadtDüsseldorf mit Crossfit sehr anspruchsvoll</li> </ul> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schaut euch die Sammlungen an und findet eure/n Favoriten. In der Kalender-Übersicht kann man Termine speichern.</li> <li>Für Kinder sind auch Videos dabei</li> </ul> <p>Info: Videos mit Werbung, Einblendung von Werbeanzeigen. Bezahlangebot ist dann ohne Werbung.</p>

**Kontakt:** Susanne Bürger  
**Mobil:** 0157/33 28 13 28  
**Mail:** [buerger@bwgt.org](mailto:buerger@bwgt.org)  
**Internet:** [www.bwgt.org/kiezsportlotsininmitte/](http://www.bwgt.org/kiezsportlotsininmitte/)

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.



Gefördert durch: