

## Tipps zur Freizeitgestaltung (April 2020)

### Angebote für Kinder und Jugendliche

#### Allgemeines/Linksammlungen

Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums für Eltern:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung\\_COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

Gute Linksammlung am Ende des Artikels: <https://www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen>

Allgemeine Strukturierungs- und Gestaltungstipps für Familien in der Corona-Zeit)

<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/zusammen-gegen-corona/?contrast=0>

Überblick über Websites für Kinder, die strenge Qualitätskriterien erfüllen müssen. Mit kindgerecht aufbereiteten Infos und Links zu den Websites.: <https://www.seitenstark.de/>

Gute allgemeine Linksammlung mit Tipps für den Alltag mit Kindern:

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/tipps-kinder>

#### Schule zu Hause

Der Deutsche Bildungsserver ist das vom Bund und den Ländern getragene Informationsportal zum deutschen föderalen Bildungswesen. Er gibt einen Überblick über zahlreiche kostenlose digitale Lernangebote für die Grundschule und die Sekundarstufe unter <https://www.bildungsserver.de/Digitales-Lernen-zuhause-12754-de.html#>.

„Planet Schule“ als Gemeinschaftsprojekt von SWR und WDR bietet mediengestütztes Lernen unter <https://www.planet-schule.de/>, das durch Sonderprogramme im WDR und SWR unterstützt wird.

#### Sport

Hier gibt es täglich neue Sportvideos des Basketballvereins ALBA Berlin in verschiedenen Altersabstufungen

Kita:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzMaZyj2K\\_IHxxGLwQ8vXsBI](https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzMaZyj2K_IHxxGLwQ8vXsBI)

Grundschule:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzNaTiIPID1KOnySXme13bba>

Oberschule:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEts8Jfnc6sZy>

Hier gibt es für Kinder Trainingsvideos mit Fußballbezug vom Deutschen Fußballbund. Kinder und Jugendliche können so von Zuhause an ihrer Technik feilen und neue Tricks üben (mit Altersabstufungen)

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/>

Hier erklärt ein Weltklasses Turner, wie man in fünf Tagen einen Handstand üben kann:

<https://www.swr.de/sport/artikel-turnen-mit-marcel-nguyen-handstand-100.html>

Hier gibt es eine Fülle an Sportvideos. Besonders interessant könnte die Rubrik "Trainier mit den Stars" sein, in der bekannte Sportler\*innen aus verschiedenen Bereichen zeigen, wie sie trainieren und zum Mitmachen einladen (eher für Jugendliche)

<https://sportdeutschland.tv/suche?q=Trainier%20mit%20den%20Stars>

Kampfsport- und Fitnessübungen - aufgeteilt in Kinder- und Erwachsenenvideos, täglich neu

[https://www.youtube.com/channel/UCI5QukuJ12\\_yFKvbNlj2Sjg/videos](https://www.youtube.com/channel/UCI5QukuJ12_yFKvbNlj2Sjg/videos)

Tanz für kleinere Kinder "Körperteil-Blues" <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>

## **Spiele, Basteln, Unternehmen**

UNICEF hat Ideen zum Lernen, Spielen und Basteln zusammengestellt - damit trotz Corona-Virus ein bestmöglicher Alltag für Kinder stattfinden kann:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

Der Kinderschutzbund Landesverband NRW stellt unter <https://menschenskinder-nrw.de/was-koennen-familien-trotz-corona-unternehmen/> Ideen vor, was Familien in Zeiten von Corona unternehmen können.

Anregungen für Familien und kleine Gruppen mit zahlreichen Spielen und Übungen. Es können verschiedene Parameter eingestellt werden wie Indoor/Outdoor, Alter, Anzahl der Teilnehmenden etc.

<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/es-gibt-noch-mehr/methodenfinder/?contrast=0>

Tipps zum Lernen, Basteln, Kochen und vielem mehr für Zuhause

<https://fez-berlin.de/>

Kinder verschiedenen Alters finden hier Informationen über Kinderrechte sowie Spiele, Comics und Witze.

<https://www.kindersache.de/>

Internetauftritt des Geolino Magazins mit Artikeln und Berichten aus der aktuellen und vorangegangenen Ausgaben. Die Seite untergliedert sich in die Bereiche Tiere & Pflanzen, Wissenschaft & Technik, Menschen & Länder und Basteln & Experimentieren

<https://www.geo.de/geolino>

Alles wird gut-Regenbogen Ausmalbild (kostenlos)

<https://www.kostenlose-ausmalbilder.de/Himmel/2/Alles-wird-gut-Regenbogen.pdf>, weitere kostenlose Ausmalbilder:

<https://www.kinder-malvorlagen.com/>

## **Musik**

Kinderlieder zum Mitsingen für Kindergarten-/ Grundschulkindern, z. B.

<https://www.youtube.com/watch?v=rJWZhitXWzI>,

<https://www.youtube.com/watch?v=wtJGAJrvFu8>,

<https://www.youtube.com/watch?v=q90ITkyWnm0>

Musikinstrumente aus Haushaltsgegenständen basteln, eher für kleinere Kinder

<https://www.schule-und-familie.de/basteln/selbstgebastelte-musikinstrumente.html>

## **Medien**

Der gemeinsame Kinderkanal von ARD und ZDF „KiKa“ will online und im TV alles für eine Bewältigung der Situation bieten, von Tipps gegen die Langeweile bis zum Liveaustausch mit Zuschauerinnen und Zuschauern: <https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/index.html>

SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zur Mediennutzung zusammengefasst unter <https://www.schau-hin.info/corona-krise>.

WDR5 KiRaKa, das ist eure Radiosendung: jeden Tag eine Stunde lang live auf WDR5. Hier im Netz gibt's rund um die Uhr KiRaKa: Geschichten, Rätsel, Comedy und Nachrichten - zum Hören, Lachen, Eintauchen und mehr Verstehen.

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/wir/ueber-kiraka/index.html>

## **Regional**

### Stadtbibliothek Bielefeld

Großes kostenloses Online-Leihangebot! Für Kinder und Jugendliche werden auf Bestellung kleine Pakete mit Büchern, DVDs und Spielen gepackt. Alter, Geschlecht und Interessen (& Sprache) des Kindes können angegeben werden. Abholung Di und Do 14-16 Uhr am Eingang der Stadtbibliothek am Neumarkt. Für dieses Angebot muss allerdings ein Ausweis vorhanden sein.

<https://www.stadtbibliothek-bielefeld.de/open/Aktuelles>

### Digitales Jugendzentrum (Falken)

Ziele: Beschäftigungsmöglichkeiten aufzeigen, Spaß aber auch Aufklärung vermitteln, Fragen beantworten, den Kontakt untereinander anregen und aktive Beteiligungsformen aufzeigen, läuft über Instagram Accounts, Messenger-Gruppen, den Onlinedienst Discord (Instant Messaging, Chat, Sprachkonferenzen, Videokonferenzen) und Hotlines. Auf der Seite gibt es Bereiche wie „Kinder“, „Mädchen“, „Jugendkultur“, „Queere Jugend“ „Tanzen“ oder „Solidarität“

<https://jz-dqtl.de>

## Freizeitangebote für Familien/Frauen

### Tipps für gemeinsames Sporttraining innerhalb der Familien/Frauen mit Kindern gemeinsam

Hier gibt es ein kurzes Video, das ohne Sprache auskommt, mit Anregungen für Familiensport Zuhause nur mit einem Kissen, Wasserflaschen und Toilettenpapierrollen (eher für kleinere Kinder):

[https://www.youtube.com/watch?v=sTYYHW-HwIA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=sTYYHW-HwIA&feature=emb_logo)

Hier ein Video mit Sportübungen, die Kinder und Eltern zusammen machen können:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDk5ICVSdxk>

"Fit mit Felix - beweg dich schlau" ist eine Fitness-Webserie mit dem Skistar Felix Neureuther. Die (kurzen) Videos sind für Eltern als Anregung geeignet und zeigen, wie Bewegungsübungen spielerisch in den Alltag integriert werden können (z. B. beim Aufräumen/Zähneputzen). Sehr vielfältig und einfach umzusetzen. Hier sind alle Sendungen zu finden:

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Zumba zum Mitmachen für Kinder und Erwachsene

<https://www.youtube.com/watch?v=4W0SRBzjFo>

<https://www.youtube.com/watch?v=F3HL4Hq27uA>

### Sporttraining für Frauen

Hier ein allgemeines Oster-Sporttraining mit Trainerin, auch für Einsteigerinnen und Seniorinnen geeignet. Sie hat in ihrem Youtube-Kanal zahlreiche Videos für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und mit verschiedenen Schwerpunkten. Stöbern in ihrem Kanal lohnt sich.

<https://www.youtube.com/watch?v=2c17Kz9VBRE>

Für tanzfreudige Frauen hier ein Tanz-Fitnessstraining:

<https://www.youtube.com/watch?v=2jHQYWjVAgc>

Hier eine virtuelle Yogastunde mit dem Fokus auf Rücken. Der Kanal bietet noch zahlreiche weitere Yogavideos:

<https://www.youtube.com/watch?v=5HswL9z6RqU>