	Städtisches Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung Leverkusen		
Klasse: ALLE	Fach: Sport	Corona-Quarantäne	Lehrer: Eure/Ihre Sportlehrkräfte



Bleib in Bewegung – Bleib gesund

Warum überhaupt Sport treiben?

- ➡ gut für den **Körper**
- ➡ gut für den **Geist**
- ➡ gut für die **Laune**



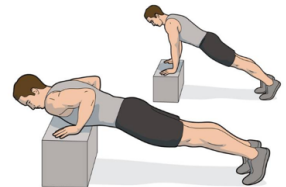
Das ständige Sitzen ist nicht gesund für den Körper - Vielleicht spührt ihr das sogar im Rücken, Nacken und in den Beinen. Aber auch die Konzentration lässt nach.

Was kann man dagegen tun?  **BEWEGUNG!** 

Anbei sind ein paar Ideen und Tipps für kleine Sporteinheiten. Ein Laufprogramm für Anfänger und weitere Sportvideos folgen in den nächsten Tagen auf dem Instagram-Account [bkleverkusen_wv](#).

Links: Workouts für zu Hause

- BKL-Instagram – Sport mit unseren Referendaren vom BKL
- Alba Berlin (Bundesliga) - Deutscher Basketballverein aus Berlin – Hier werden täglich Sporteinheiten für verschiedene Altersklassen (Kita, Grundschule und Oberschule) für zu Hause hochgeladen: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>
- Rbb – Der rbb macht Fitness (15 Minuten Workout) - Immer um 9.30 Uhr und um 14 Uhr wird es sportlich - im Livestream auf rbb24.de: <https://www.youtube.com/watch?v=VfHITD2bX-s>
- Moritz Müller – Eishockeyspieler bei den Kölner Haien erklärt 3 Übungen für zu Hause: <https://www.express.de/sport/sportmix/zu-hause-fit-bleiben-trotz-corona-haie-star-zeigt--wie-es-geht-36475884>



Quelle: https://www.fitforfun.de/files/images/201702/1/4,239701_3x2_n.jpg

Sport macht ihr für EUCH und eure Gesundheit! Rappelt euch auf und bleibt gesund. 😊

Kleiner Tipp: Macht die Sportübungen doch über Skype, Facetime oder What's App Videoanruf gemeinsam mit euren Freunden oder Verwandten und feuert euch an.