

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Bewegung und Fitness für Kinder und Familie

Vielleicht hattet ihr schon mal am Morgen um 7.45 Uhr den Fernsehkanal des rbb laufen. Da gibt es jeden Tag ein neues 15-minütiges Fitnessprogramm. Angeleitet wird dieses von Trainern aus Vereinen des Landessportbundes Berlin.

Mit im Angebot sind tolle Aktionen für Kinder. Aber auch die ganze Familie kann sich gemeinsam fit halten 😊.



Wäre das auch was auch für dich? Den Tag mit Fitness starten?
Wenn ja, dann schau doch mal im Fernsehprogramm des rbb rein oder suche dir gezielt bestimmte Videos auf der Homepage des Landessportbundes Berlin aus.
Einige ausgewählte Links habe ich für euch mal zusammengestellt.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch

Jochen

- **Bewegungsspaß für die ganze Familie mit Patricia vom TSV Spandau**

<https://youtu.be/p34y3OQYS7Y>

<https://youtu.be/em4bJIPUeG0>

- **Kindersport mit Heike von ProSport**

<https://youtu.be/85kYbuAXggA>

<https://youtu.be/AF3kf3vSAKk>

<https://youtu.be/fRoUMotnBuY>

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



- **Kindertanz mit Susi vom TSV Spandau**

https://youtu.be/BSMM4I_KKRY

<https://youtu.be/vsvvqhlzGZU>

Weitere Fitnessvideos verschiedener Vereine mit Zumba, Rückentraining, Streetdance, Yoga und vielem mehr findet ihr auf der Seite des Landessportbundes Berlin unter

<https://lsb-berlin.net/aktuelles/move-at-home/videos/videos-move-at-home/>

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246