

## Bewegung und Spaß bei „ALBAs täglicher Sportstunde“ für zu Hause

Täglich werden zwei digitale Schulstunden (für Kita & Schule) mit Sport, Fitness und Wissenswertem für alle Kinder gesendet – zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden.

Die Sportstunden findet Ihr hier:

ALBAs tägliche Sportstunde wird auf dem [Youtube-Kanal](#) in folgendem Rhythmus gesendet:

- Montag bis Freitag um 9 Uhr: Kita-Sportstunde
- Montag, Mittwoch und Freitag um 15 Uhr: Grundschul-Sportstunde
- Dienstag und Donnerstag um 15 Uhr: Oberschul-Sportstunde

Links zu den Sendungen:

- Kita-Sportstunde: [https://www.youtube.com/watch?v=iIZR00IDoCM&list=PL9H8VPpyaFzMaZyj2K\\_IHxxGLwQ8vXsBI](https://www.youtube.com/watch?v=iIZR00IDoCM&list=PL9H8VPpyaFzMaZyj2K_IHxxGLwQ8vXsBI)
- Grundschul-Sportstunde: <https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLck&list=PL9H8VPpyaFzNaTiIPID1KOnySXme13bba>

Alle Erwachsenen können gern dabei mitmachen!!!

**Viel Spaß, bleibt in Bewegung und gesund!**