

## **An alle Schülerinnen und Schüler sowie Eltern im Landkreis Dillingen a.d. Donau Bewegungsvideos auf dem YouTube-Kanal des Landratsamtes**

Sehr geehrte Schülerinnen und Schüler,  
sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

um die Bewegung aller Schülerinnen und Schüler im Landkreis zu fördern und in der momentanen Situation zu unterstützen, hat der **Arbeitskreis „Schule und Bewegung“ der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>** **Bewegungsvideos** durch einen regionalen Sport- und Fitnessanbieter produzieren lassen. Mit Freude können wir Ihnen diese Videos nun zur Verfügung stellen.

**Körperliche Aktivität wirkt sich neben der physischen Gesundheit auch positiv auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus**

**Über einen Zeitraum von fünf Wochen werden zwei Videos pro Altersklasse und Woche auf dem YouTube-Kanal des Landratsamtes Dillingen bereitgestellt.**

**Einfach rein klicken und mitmachen:**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLqazDXJELRu8-R05cE0K\\_se00J4a6DQ2K](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqazDXJELRu8-R05cE0K_se00J4a6DQ2K)

Upload-Datum	Altersklasse 6-12/13 Jahre (u13)	Altersklasse ab 13 Jahren (ü13)
16.11.2020	Rückentraining	HIIT
23.11.2020	Ganzkörpertraining	Rückentraining
30.11.2020	Koordination	Stuhl-Workout
07.12.2020	Animal Moves	Ganzkörper mit Ball
14.12.2020	Mobility	Boden-Workout

Die Videos wurden von einem regionalen Sport- und Fitnessanbieter mit Fachpersonal produziert und sind der jeweiligen Altersgruppe angepasst. Die Teilnahme an den Bewegungsvideos ist freiwillig. Es wird keine Haftung übernommen.

**Bei Fragen oder Rückmeldungen (auch gerne in Bildern) können Sie uns gerne kontaktieren.**

**Wir wünschen viel Spaß und freuen uns über eine rege Teilnahme!**

Herzliche Grüße

Eugenie Schweigert und Carolin Rolle  
im Namen des Arbeitskreises „Schule und Bewegung“  
Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Dillingen a.d. Donau