

Liebe Schüler !

Damit ihr etwas für eure Fitness tun könnt und auch noch Wissenswertes darüber hinaus erfahrt, habe ich eine Empfehlung für euer tägliches Sportprogramm:  
Sehr empfehlenswert !

Euer Sportlehrer – Herr Humbser



Da es zur Zeit kein Vereinstraining gibt, bieten Trainer und Profi-Spieler des Bundesliga-Basketball Vereins **ALBA BERLIN** ab sofort eine tägliche **ALBA SPORTSTUNDE** zur Bewegung, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen in euren eigenen vier Wänden an.

Am Donnerstag startete die erste Sendung für Kinder im Grundschulalter.  
Am Freitag folgte die zweite Sendung für Kitakinder und  
ab Montag ist um 11 Uhr der Start für Oberschüler.

Du findest die Sportstunde auf YOUTUBE am besten über

**Google → alba sportstunde**

Ab kommenden Dienstag wird täglich gesendet.

### **Bisherige Sendungen:**

ALBAs tägliche Sportstunde #1 - Grundschule

ALBAs tägliche Sportstunde #2 - Kita

### **Ab Montag:**

ALBAs tägliche Sportstunde #3 - Oberstufe

Täglich Montag bis Freitag dreimal auf Sendung: Es gibt je ein Video

**für Kita-Kinder** ab 9 Uhr  
**Grundschul- Kinder** ab 10 Uhr  
**Oberschul-Jugendliche** ab 11 Uhr.

Freitags erhalten die Eltern Bewegungstipps und Ideen für das Wochenende.