

Stand: 3. April 2020

Die Welt steht Kopf!

Mit dem Turngau fit durch die Corona-Zeit



Dieter Stiehl Erster Vorsitzender

Die Sporthalle ist geschlossen und das Training abgesagt. Viele Sportler an Rhein und Mosel müssen gerade auf ihr liebstes Hobby verzichten. Aber nicht ganz: Es gibt viele Links, in denen Übungen für Zuhause angeboten werden. Nachfolgend stelle ich euch interessante Links vor, die ihr gerne nachmachen und euren Gruppen vorstellen könnt.

Viel Spaß dabei. Euer *Dieter Stiehl*

1) Wie ihr in fünf Tagen einen Handstand lernt – SWR Sport

Marcel Nguyen, Weltklasseturner aus Stuttgart, hat einen guten Tipp gegen Langeweile zu Hause: Handstand üben! In fünf Folgen zeigt er, wie ihr einen Handstand schaffen könnt. Dazu gibt's verschiedene Übungen, die den Bauch oder Rücken trainieren und für Balance sorgen.

<https://www.swr.de/sport/artikel-turnen-mit-marcel-nguyen-handstand-100.html>

2) Albas tägliche Sportstunde

Der Basketballverein aus Berlin „Alba Berlin“ bietet jeden Tag auf Youtube eine Sportstunde für zuhause an.

<https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk>

3) DTB-Ratgeber

Der DTB bietet Bewegungsideen, Workouts und Anregungen für jedes Alter in den eigenen vier Wänden.

<https://www.dtb.de/dtb-bewegungs-blog/mittelkoerperstabilitaet-mit-trapolinturnerin-aileen-roesler/>