



Baden-Württemberg.de

📅 30.03.2020

SPORT

# Mach mit – bleib fit! Sportangebot für zu Hause trotz Corona



📷 © picture alliance/Britta Pedersen/ZB/dpa

**Das Kultusministerium bietet digitale Sportstunden an, damit Schüler und Bürger zu Hause im Wohnzimmer, im Keller oder auch im Garten Sport treiben können – und zwar professionell angeleitet.**

#stayathome lautet derzeit die digitale Devise in den sozialen Netzwerken. Bitte zu Hause bleiben, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen und einzudämmen, bedeutet das übersetzt auf das analoge Leben. Das ist wichtig für die eigene Gesundheit sowie den Gesundheitsschutz der Mitbürgerinnen und Mitbürger, aber das ist auch herausfordernd. Denn vieles ist bis auf Weiteres nicht oder nur eingeschränkt möglich. Dazu gehört zum Beispiel auch, Sport zu treiben. Dabei sind Bewegung und Auspowern hilfreich – für Körper, Geist und Gemüt.

# Professionell angeleitete digitale Sportstunden

Deshalb hat das Kultusministerium digitale Angebote zum Sporttreiben und Tipps für die Schularbeit zu Hause gesammelt. [Auf der Webseite des Kultusministeriums sind einige Ideen und Hilfestellungen abrufbar](#). Sportministerin [Dr. Susanne Eisenmann](#) war es wichtig, darüber hinaus ein eigenes digitales Sportangebot auf die Beine zu stellen: „Sport und Bewegung sind essenziell für ein ausgeglichenes und gesundes Leben. Es ist daher gerade auch in diesen Zeiten wichtig, in Bewegung zu bleiben“, sagt die Ministerin. Weil die Schulen geschlossen sind, fällt leider der Sportunterricht aus. Auch der Trainings- und Spielbetrieb in den Vereinen muss aus Infektionsschutzgründen ruhen: „Wir bieten deshalb digitale Sportstunden an, damit insbesondere die Schülerinnen und Schüler, aber auch alle anderen Bürgerinnen und Bürger zu Hause im Wohnzimmer, im Keller oder auch im Garten Sport treiben können – und zwar professionell angeleitet.“

Das Sportministerium dreht jetzt zusammen mit [Regio TV](#) Filmclips, professionelle Sportlehrerinnen und Sportlehrer sowie Athletinnen und Athleten stehen für die digitalen Sportstunden bereit. So haben Axel Strienz, Torwarttrainer des Handball-Bundesligisten SG BBM Bietigheim, und die mehrfache deutsche Kunstturnmeisterin Elisabeth Seitz bereits als Sportlehrer beziehungsweise „Schülerin“ zugesagt. Weitere prominente Athletinnen und Athleten sind angefragt. Die inhaltliche Konzeption übernimmt die Außenstelle des [Zentrums für Schulqualität und Lehrerbildung \(ZSL\)](#) in Ludwigsburg, das ehemalige Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik.

## Mach mit – bleib fit!

„Mit ‚Mach mit – bleib fit!‘ können wir während der Corona-Krise sicherlich einen kleinen Lichtblick und etwas Abwechslung für unsere Schülerinnen und Schüler zu Hause schaffen. Denn durch die viele Schularbeit zu Hause sind sie einer besonderen Herausforderung ausgesetzt“, sagt Eisenmann und fügt an: „Daher bin ich sehr dankbar, dass die Kolleginnen und Kollegen im Ministerium und im ZSL die Idee so schnell umsetzen. Und allen Schülerinnen und Schülern kann ich nur zurufen: Klickt Euch rein, macht mit und bleibt fit.“

Der Plan sieht vor, dass zunächst vier Clips mit jeweils 15 Minuten Länge für die Grundschule sowie die Klassenstufen fünf und sechs produziert werden. In darauf folgenden Clips sollen weitere Schwerpunkte in verschiedenen Klassenstufen gesetzt werden. Unter dem Titel „Mach mit – bleib fit!“ soll schon Ende dieser Woche ein Making of ausgestrahlt werden. In der kommenden Woche beginnt die Ausstrahlung der digitalen Sportstunden. Diese sollen dann auf verschiedenen Kanälen abrufbar sein, unter anderem auf der Website und den sozialen Medien des Kultusministeriums, des ZSL, [Mach mit!](#), bei den Schulsportwettbewerben in Baden-Württemberg und der [Stiftung Sport in der Schule](#) sowie in der [Mediathek bei Regio TV](#).

[Kultusministerium: Digitale Lern- und Sportangebote für die Zeit der Schulschließungen](#)

[Regio TV: Felix Bauer und sein Leben als Fitnesstrainer in Corona-Zeiten](#)

[Übersichtsseite Corona](#)

