

# THÜRINGER ELTERN-KIND ZENTRUM ANNE FRANK

## Bewegungstipp der Woche

### Albas tägliche Sportstunde

bietet in den eigenen vier Wänden jeden Tag  
eine neue Runde Fitness, Bewegung, Sportwissen an.

Jeden Werktag

**um 9 Uhr startet das halbstündige  
Bewegungsprogramm für die Kitakinder,  
um 10 Uhr gibt es dann eine 45-minütige Sportstunde  
für Kinder im Grundschulalter, und  
um 11 Uhr folgen noch einmal 45 Minuten Sport  
für die älteren Kinder und Jugendlichen an den  
weiterführenden Schulen.**

Alle Folgen lassen sich auch im Nachhinein noch ansehen:

**ALBAs tägliche Sportstunde bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com)**

**Auf die Plätze, fertig, los!**



UNTERSTÜTZT UND GEFÖRDERT DURCH



Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie

