

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Anfaengerin“ vom 5. Dezember 2020 08:57

## [Zitat von samu](#)

Bei uns findet auch an der Schule kein richtiger Sportunterricht mehr statt. Vom Vereinsleben mal ganz abgesehen. Wie bringt ihr eure eigenen Kinder, aber auch die Schüler\*innen, in Bewegung? Wie bringt ihr sie psychosozial durch die Zeit? [Miss Jones](#) unterrichtet doch Sport, oder?

Ich habe manchmal den Eindruck, dass manche Erwachsene an ihre eigenen Grenzen geraten. Ich muss mich zur Zeit jedenfalls sehr konzentrieren, die Moral aufrecht zu erhalten. Ihr wisst, wie es ist, man ist ja immer gut gelaunt und Vorbild für alle in der Schule. Ich finde es selbst schwer, mich genug zu bewegen und ohne meinen sonstigen Ausgleich gesund zu bleiben. Es ist aber wichtig, gesund und positiv zu bleiben, für mich und für die mir Anvertrauten. Wie gelingt euch das zur Zeit immer wieder neu?

Studie zum Bewegungsmangel:

<https://www.google.com/amp/s/www.spor...-kinder-100.amp>

Die Abschlussklassen dürfen noch in halber Stärke Sport machen, mit den anderen wird je nach Wetter zumindest raus gegangen und soweit wie möglich Bewegungsspiele veranstaltet. Einige (aber leider auch nur die, die immer sportlich unterwegs sind) sind weiterhin am laufen, zum Glück kommen einige auch noch mit dem Fahrrad, manche machen auch mit beim verteilten kleinen Bewegungsprogramm. Aber: auch ich bin lange nicht mehr so sportlich aktiv wie vorher, obwohl ich wenigstens versuche, jeden Tag einen kurzen zügigen Spaziergang zu machen.

PS meine eigenen haben einen Plan für Krafttraining und machen das regelmäßig - wenn sie an der Ausbildungsstelle sind, müssen sie sogar gemeinsam laufen gehen. Ist aber auch eine Ausnahme