

Fitness, Aerobic und Yoga für Grundschul Kinder:

Familienworkout für Kraft, Beweglichkeit und Koordination der AOK Hamburg / Rheinland unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

Kinder-fitness mit greccorobic (Aerobic für Kinder) unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

Kinderyoga für Grundschüler unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&t=38s>

„DADDY WORKOUT“ Ganzkörper Training für Kinder :

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

Trockenübungen zum Erlernen und Festigen der Schwimmtechniken:

<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc4HYASAL8>

(nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten!)