



PRESSEMITTEILUNG

Fünf Minuten für besseres Lernen im Homeschooling

Günzburg, 10. Mai 2021 – Gut lernen im Homeschooling: Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden für Kinder wichtig, vor allem in der aktuellen Zeit des Bewegungsmangels. Eine Fitnesstrainerin zeigt fünf Übungen für mehr Konzentration und Lernbereitschaft. Die Mitmach-Videos in den bunten Welten des LEGOLAND Deutschlands versprechen dabei Spaß an der Bewegung für die ganze Familie.

Der tägliche Schulweg fällt aus, von Toben in den Schulhofpausen können Kinder nur träumen und der Vereinssport pausiert seit Monaten. Stattdessen geht es vom Bett nur wenige Meter zum Frühstück in die Küche und zum Homeschooling-Platz an den Wohnzimmer-Tisch. Seit der Präsenzunterricht in den Schulen coronabedingt stark heruntergefahren ist oder komplett ausfällt, nimmt der Bewegungsmangel bei Kindern kontinuierlich zu und die Konzentration und Lernbereitschaft von Tag zu Tag ab. Dabei können ein paar Übungen schnell helfen, wieder fit und motiviert an die Aufgaben zu gehen, weiß Tina Koch, ausgebildete Fitnesstrainerin aus dem Kreis Heidenheim. Sie trainiert seit neun Jahren Kinder und Erwachsene und arbeitet im LEGOLAND Familienfreizeitpark in Günzburg. Gemeinsam mit ihrem Arbeitgeber hat Koch kurze, spaßige Workout-Videos produziert, die sich ideal als Muntermacher nach anstrengenden Lerneinheiten eignen.

Bewegung fördert Durchblutung des Gehirns

Denn Umfragen und Untersuchungen von Universitäten zeigen deutschlandweit denselben Trend: Kinder und Jugendliche bewegen sich weniger und verbringen gleichzeitig mehr Zeit am Computer oder vor einem Bildschirm. Dabei ist gerade das

Bewegen zwischen den einzelnen Lerneinheiten immens wichtig. „Auch zu Hause sollten Kinder regelmäßig Lernpausen einlegen und sich in diesen Zeiten – ähnlich wie auch in der Schule – ausgiebig bewegen“ betont Tina Koch. Bereits fünf Minuten Kniebeugen vor dem offenen Zimmerfenster verbessern den Sauerstoffgehalt in den grauen Zellen und steigern die Konzentrationsfähigkeit für die nächste Stunde.

Spaß spielt eine wichtige Rolle

„Um Kindern einen Anreiz für kleine Turnübungen zwischendurch zu geben, spielt Spaß eine große Rolle“ erklärt Koch, die von ihrer Arbeit in der Event- und Entertainment-Abteilung des Freizeitparks viel Erfahrung im Bereich Motivation und Unterhaltung mitbringt. Da sich Eltern mitunter jedoch schwertun, geeignete Übungen zu definieren, kam Koch die Idee, kurze Videoclips speziell für Kinder und Familien zu produzieren. In Ihrem Arbeitgeber findet die begeisterte Fitnessexpertin Unterstützung und entwickelt mit dem LEGOLAND die „Family Fitness“. Das 5 Minuten Mini-Workout ist für die ganze Familie geeignet und hat die ideale Länge als Muntermacher am Morgen oder als Kreislauf-Motor in den Lernpausen zwischendurch. Die Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen stillt den Bewegungsdrang der Kinder und sorgt für einen freien Kopf nach anstrengenden Lernphasen.

Aufgrund des großen Erfolges des Mini-Workouts zusammen mit den Park-Maskottchen wurden von Tina Koch bereits neue Folgen der „Family Fitness“ produziert und auf den sozialen Kanälen des LEGOLAND Deutschland Resort veröffentlicht. Kochs Workouts „Das große LEGO Rennen“, „Im MINILAND“ und „LEGO NINJAGO WORLD“ sind zum Nachturnen unter www.LEGOLAND.de/family-fitness zu finden.

5 Minuten für besseres Lernen – 5 Übungen:

- Aufwärmen mit Hüpfen, Armkreisen und Joggen auf der Stelle
- Kniebeugen
- Froschsprung
- Gleichgewichtsübung auf einem Bein
- Tief einatmen und ausatmen

Dazu kommt Lockerungshüpfen zwischen den einzelnen Übungen. Wer mag, wiederholt die Übungen eine zweite Runde.

Bilder zum Herunterladen finden Sie unter www.LEGOLAND.bubm.de



Presse-Kontakt:

LEGOLAND Deutschland Freizeitpark GmbH
LEGOLAND Allee
89312 Günzburg

Marion Pachmann, Senior PR Manager
Kathrin Öhlhorn, PR & Social Media Executive

press@LEGOLAND.de

Tel.: +49 (0) 8221-700 221

Presseinformationen und Bildmaterial finden Sie unter www.LEGOLAND.de/Presse.

Hinweis an die Redaktion:

LEGOLAND Deutschland Resort wurde am 17. Mai 2002 im bayerischen Günzburg eröffnet und gehört zu den meistbesuchten Freizeitparks in Deutschland. Informationen über das LEGOLAND Deutschland Resort finden Sie unter www.LEGOLAND.de. Eintrittskarten und Übernachtungspakete können hier online gebucht werden.
Saison 2021: tbd. bis 7. November

LEGOLAND Deutschland Resort ist Teil der Merlin Entertainments Group. Informationen unter www.merlinentertainments.biz.

® LEGO, das LEGO Logo und LEGOLAND sind Marken der LEGO Gruppe. ©2021 The LEGO Group