

## Inhalt

1	Kultur.....	1
1.1	Musik und Konzerte .....	1
1.2	Theater .....	1
1.3	Museen.....	2
2	Sport .....	2
3	Bücher .....	3
4	Filme und Dokumentationen .....	3
5	Workshops und Bildung.....	3
6	Spiele und Ideen zur Freizeitgestaltung .....	4
7	Hörbücher und Podcast .....	4

**Alle Angebote sind kostenfrei! Bitte achtet selbst darauf, dass eventuell angelegte Konten auch nach der Corona-Pandemie kostenfrei bleiben oder frühzeitig abgemeldet werden.**

## 1 Kultur

### 1.1 Musik und Konzerte

#### **Digital Concert Hall Der Berliner Philharmoniker:**

In der Digital Concert Hall sind über 600 Orchesterkonzerte der Berliner Philharmoniker aus mehr als zehn Jahren zu erleben, darunter 15 Konzerte mit dem neuen Chefdirigenten Kirill Petrenko.

Mit dem Code **BERLINPHIL** kann man alle Konzerte und Filme in der Digital Concert Hall für 30 Tage kostenfrei abrufen. Der späteste Termin zum Einlösen des Codes ist Dienstag, der 31. März 2020.

[https://www.digitalconcerthall.com/de/home?a=bph\\_webseite&c=true](https://www.digitalconcerthall.com/de/home?a=bph_webseite&c=true)

#### **Verschiedene Konzerte bei Magenta Musik**

Hier könnt ihr Euch online verschiedene Konzerte anschauen von Led Zeppelin über Alicia Keys bis zu Michael Bublé in der Elbphilharmonie. Sehr empfehlenswert!

<https://www.magenta-musik-360.de/street-gigs/james-blunt-livestream>

### 1.2 Theater

#### **Digitale Tour durch Museen**

Hier könnt Ihr die besten Museen von London bis Seoul bequem und von zu Hause aus besuchen.

<https://www.parents.com/syndication/museums-with-virtual-tours/>

### 1.3 Museen

#### **Thalia Theater digitale Bühne**

Während die Türen des Theaters geschlossen bleiben müssen, bespielt Thalia hier auf der Startseite in den nächsten Wochen die digitale Bühne. Geschichten, Einblicke und Theater für Zuhause.

<https://www.thalia-theater.de/>

## 2 Sport

#### **ALBAs tägliche Sportstunde**

Die behördlichen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus haben Deutschland fest im Griff. Die Kitas und Grundschulen sind zu, Vereinstraining gibt es zurzeit auch nicht. „ALBAs Sportstunde“ bringt täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche – zum Ansehen und Mitmachen in euren eigenen vier Wänden. Zuerst sind wir mit den Videos für Grundschüler und Kitakinder gestartet.

<https://www.youtube.com/user/albabasketball>

#### **Sport im Park von zuhause**

Durch den kostenlosen Live-Stream, der über [www.sportstadt.tv](http://www.sportstadt.tv) und über den Instagram- und Facebook-Kanal (@sportstadtduesseldorf) der Sportstadt Düsseldorf erreichbar sein wird, hat jeder die Möglichkeit, an dem Angebot live aus dem eigenen Garten oder dem eigenen Wohnzimmer teilzunehmen.

<http://www.sportstadt.tv/sport/sport-im-park/>

#### **Kostenlose online Fitness-Kurse von CYBEROBICS**

Das öffentliche Leben steht momentan still, alle Fitnessstudios sind geschlossen.

**CYBEROBICS** schenkt dir dein Workout für zu Hause. Gerade in turbulenten Zeiten helfen Training und Bewegung dabei, körperlich und mental im Gleichgewicht zu bleiben.

Über 40 mitreißende LIVE Classes, die jedes Mal wieder anders und neu sind – in denen dich Top Trainer und echtes Kursfeeling zu Höchstleistungen motivieren & mehr als 100 On Demand Workouts für jedes Ziel & Level an atemberaubenden Locations.

<https://www.cyberobics.com/de/>

#### **Tipp Berlin: Sport Übungen für Zuhause**

Verschiedene Videos (Pilates, Yoga, Tanz und Kraftübungen) zum Fitbleiben für Zuhause

<https://www.tip-berlin.de/corona-in-berlin-sport-uebungen-fuer-zuhause/>

### 3 Bücher

#### **Verso Quarantine Ebooks:**

„Lesen in der Zeit des Coronavirus“ Ihr könnt Ihre kostenlosen E-Books bis zum 2. April herunterladen.

<https://www.versobooks.com/blogs/4604-free-quarantine-ebooks?fbclid=IwAR03biEsLd-JLLYyvQGt0cV4ggWic8lzyLLzqBF6RmB7ch3-X4uW6N8MlI>

### 4 Filme und Dokumentationen

#### **Mediatheken von ARD und ZDF**

Eine große Auswahl an Dokumentationen und Filmen für alle Altersklassen.

<https://www.ardmediathek.de/ard/>

<https://www.zdf.de/>

#### **TV-Serien bei Joyn**

Eine große Auswahl an TV-Serien.

<https://www.joyn.de/>

#### **International Documentary Film Festival Amsterdam:**

Hier könnt Ihr alle Filme und interaktiven Dokumentationen kostenlos entdecken, die im Laufe der Jahre auf der IDFA gezeigt wurden.

[https://www.idfa.nl/en/collection/documentaries?fbclid=IwAR1Bbhn0zSJUQf7g3CiyL\\_13EvCjz0iZCOITDY92dYsBQ1Uylj2Dsl9FsVg](https://www.idfa.nl/en/collection/documentaries?fbclid=IwAR1Bbhn0zSJUQf7g3CiyL_13EvCjz0iZCOITDY92dYsBQ1Uylj2Dsl9FsVg)

#### **(Kinder-)Filme und Serien bei Amazon**

Auch Amazon macht nun mit – und versucht damit nicht nur die Langeweile während des Coronavirus (Covid-19) in deutschen Haushalten zu bekämpfen, sondern gleichzeitig die Eltern zu entlasten, denn: Die kostenlosen Filme und Serien richten sich vor allem an die Kleinsten, die aktuell nicht zur Schule oder in die Kita können. Hierfür wird ein kostenfreier Amazon-Zugang benötigt (wichtig: Keinen Amazon-Prime Account abschließen, dieser ist kostenpflichtig!)

[https://www.amazon.de/gp/browse.html?node=3010075031&ref =nav\\_em\\_T1\\_0\\_4\\_2\\_1\\_aiv](https://www.amazon.de/gp/browse.html?node=3010075031&ref =nav_em_T1_0_4_2_1_aiv)

### 5 Workshops und Bildung

#### **Opentransfer**

Macher:innen und Transfer-Expert:innen teilen in Workshops und kostenlosen Webinaren der openTransfer Akademie ihr Wissen.

## Freizeitgestaltung zuhause in Zeiten der Corona-Pandemie

---

Webinare, das sind einstündige Online-Seminare, an denen man von jedem Ort aus am PC oder Tablet teilnehmen kann. Mithilfe der interaktiven Funktionen könnt ihr zuhören, mitdiskutieren und Fragen stellen.

<https://opentransfer.de/projekte/akademie/>

### TED Talk

Eine der besten kostenlose Optionen zur Weiterbildung von zuhause. Hier findet man Konferenzbeiträge, die nur selten die 20-Minuten übersteigen, und sind thematisch kaum einzugrenzen. Es gibt Talks darüber, wie ihr bessere Gespräche führen könnt, Talks über den Umgang mit dem Tod, Talks übers Musikmachen.

<https://www.youtube.com/user/TEDtalksDirector>

## 6 Spiele und Ideen zur Freizeitgestaltung

### FEZ@Home - Dein FEZ für zuhause

Wenn ihr nicht ins FEZ kommen könnt, bringen wir euch FEZ nach Hause. Unter diesem Motto bietet FEZ euch interessante Spiele, Tipps, Tricks und viele Ideen kostenlos an, was ihr mit euren Geschwistern und Eltern oder auch alleine machen könnt.

<https://fez-berlin.de/>

## 7 Hörbücher und Podcast

### Kostenfreie Hörbücher bei Audible

In diesen ereignisreichen Zeiten brauchen wir alle ab und zu eine Ablenkung. Audible hat eine Auswahl an Hörbüchern für Jung und Alt zusammengestellt, die kostenfrei heruntergeladen werden können. Dafür wird ein Amazon-Account benötigt, dieser kann kostemlos erstellt werden.

[https://www.audible.de/ep/zuhausemitaudible?site=3582&ref=101248&awc=14444\\_1585132660\\_696368\\_b504964ec6da9ba75bc64010e9&source\\_code=AFNORBN1028159032](https://www.audible.de/ep/zuhausemitaudible?site=3582&ref=101248&awc=14444_1585132660_696368_b504964ec6da9ba75bc64010e9&source_code=AFNORBN1028159032)

### Podcast-Empfehlungen für jede Stimmung

Podcasts sind eine gute Aktivität, wenn man länger Zeit zuhause bleiben muss und hier sind ein paar Empfehlungen

<https://www.coolibri.de/magazin/podcast-empfehlungen/>

### Hörbücher und Hörspiele für Kinder bei Tigermedia

Im Angebot sind verschiedene Hörspiele und Hörbücher für Kinder in jeder Altersklasse. Vom 23. März 2020 bis zum 23. April 2020 stehen nun alle Titel kostenfrei zur Verfügung.

<https://tiger.media/tigertones/>