

Liebe Kinder, liebe Mamas und Papas,

auch in der Zeit, in der wir nicht gemeinsam jeden Mittwoch durch die Turnhalle toben können, gibt es viele Möglichkeiten für euch, in Bewegung zu bleiben.

Unser Vorschlag für Euch:

Eltern-Kind-Turnen zuhause

Nehmt euch pro Woche mindestens 10 Minuten Zeit für je eine der folgenden Turneinheiten daheim: Spaß und Bewegung mit wenig Aufwand!

(Die Übungen können individuell je nach Lust und Laune beliebig variiert und verlängert werden, so dass ihr auch zuhause auf Trainingseinheiten von bis zu einer halben Stunde kommt.)

URL:	Motto:	Was braucht ihr?
https://www.youtube.com/watch?v=VNku3AOigDY	In der Drachenwelt	Wäscheklammern, 1 Schüssel
https://www.youtube.com/watch?v=qkGAkrBHjO0	Wetter	Pro Teilnehmer 1 Paar (saubere) Gummistiefel und ein Käppi
https://www.youtube.com/watch?v=YcU5AcEpdB4	Supermarkt	Ein paar gefüllte (evtl.) kleine Wasserflaschen
https://www.youtube.com/watch?v=ZljlvWg-pRM https://www.youtube.com/watch?v=kv2vHTKrZO0	Im Land der Dinosaurier Zwergenwelt	Ein paar Luftballons Leere Joghurtbecher o.ä., ein paar Lego-Duplo-Figuren o.ä.
https://www.youtube.com/watch?v=NZgcKlyNI6U	Eis- und Winterwelt	Zeitungspapier

kombiniert mit

Turnübungen für die ganze Familie an der frischen Luft

Ergänzt eure Übungen daheim mit gezielter sportlicher Bewegung im Freien: Wir haben für euch eine Aktivrunde für Groß und Klein erstellt:

Auf den Spuren der Tiere – „Trimm dich Pfad“ rund um den Hohenröther See

Startpunkt:

Wegweiser für den Hohenröther
Wanderweg

6 Stationen rund um den See

Gegen den Uhrzeigersinn ab dem
Startpunkt, d.h. zuerst um den „großen“
See herum Richtung Trauerweide

*Viel Spaß wünschen Euch
Katja, Silke und Susanne*