

Hallo liebe Kinder!

Ich bin Gesine, das Maskottchen des Gemeinschaftserlebnis Sport. Um euch ein bisschen fit zu halten, habe ich mir ein paar Übungen für euch ausgedacht. Ich denke, die bekommt ihr gut hin. Zusätzlich gibt es die Übungen auch als Video, dann können wir sie gemeinsam machen. Das Video und weitere Ideen findet ihr auf YouTube unter Gemeinschaftserlebnis Sport.

Immer wenn ihr eine Übung gemacht habt, dürft ihr ein Kreuz in das Kästchen machen. Toll wäre, wenn ihr es 3-4 pro Woche schaffen würdet! Ich bin schon gespannt, wie fleißig ihr seid!

Sportliche Grüße, eure Gesine



Bewegung, Spiel und Spaß mit Gesine



Mo							Material: ein zusätzliches T-Shirt, vier Hüthen oder vier Blätter in rot, grün, gelb, blau 1. Mache 25 Hampelmänner (Variante beachten!) 2. Fit im Köpfchen: 3. 10x Bergsteiger 4. Rückenfit: Baumstammrollen 5. Im Gleichgewicht: Standwage und Knie zum Kinn Wochenchallenge: "T-Shirt-Challenge" Lege Deine Beine auf die Couch oder einen Stuhl und stütze Dich mit den Händen am Boden ab. Bleibe in der Körpermitte ganz fest. Versuche jetzt ein T-Shirt anzuziehen.
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							