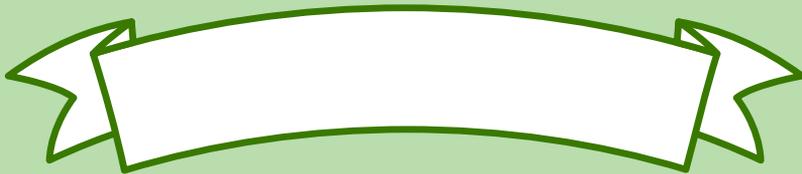


# BEWEGUNGSTAGEBUCH

VON



## FIT IM MAI

Bewegt zuhause  
statt Sportpause



In Kooperation mit der  
AOK NORDWEST



**Projektteam:**

**Johanna Lakämper**

**Merle Siekaup**

**Sonja Stalter**

**Fachliche Begleitung durch:**

**Jan Niclas Müller (KreisSportBund Paderborn e.V.)**

**Wissenschaftliche Begleitung durch:**

**Dr. Hilke Teubert (Universität Paderborn)**

**In Kooperation mit:**

**KreisSportBund Paderborn e.V.**

**Kreissportjugend Paderborn**

**Universität Paderborn**

**AOK NORDWEST**

**Urheberrecht:**

Dieses Material ist das geistige Eigentum des Projektteams "Fit im Mai - Beweg zuhause statt Sportpause", der Universität Paderborn und des KreisSportBundes Paderborn.

**Haftungsausschluss**

Bitte beachten Sie, dass Sie während der Sportangebote nicht über den KreisSportBund Paderborn oder die teilnehmenden Vereine versichert sind. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für Verletzungen oder den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum wird ausgeschlossen. Bitte stellen Sie sicher, dass die Sicherheit der Kinder zu jedem Zeitpunkt gewährleistet ist.

# Hallo Sportsfreund\*in!

**Wir freuen uns riesig, dass Du bei "Fit im Mai -  
Bewegt zuhause statt Sportpause" dabei bist!**

Dieses Heft ist Dein persönliches Bewegungstagebuch, welches Dich über die kommenden 4 Wochen begleitet. Hier kannst Du all die Aktivitäten und Spiele, die Du in der nächsten Zeit ausprobierst, notieren, damit Du am Ende die Chance auf tolle Preise hast!

**Los geht's!**

Dein Bewegungstagebuch ist in vier Kapitel eingeteilt:

- I Bewegungsaufgaben
- II Bewegungsspiele
- III Wochen-Challenges
- IV Werde kreativ!

In jedem dieser Kapitel findest Du mehrere Übungen, Spiele oder Aufgaben, die Du einmal - oder bestenfalls mehrmals - absolvieren kannst. Einen Großteil der Aufgaben kannst Du allein machen, denk aber immer daran: zu zweit macht alles doppelt so viel Spaß! Also schnapp Dir ruhig ein weiteres Familienmitglied.



Zu jeder Übung findest Du auf der Homepage unseres Projektpartners ([www.ksb-paderborn.de/jugend/fit-im-mai](http://www.ksb-paderborn.de/jugend/fit-im-mai)) ein Video, in welchem wir Dir die Übungen erklären und vormachen. Schau genau hin und höre gut zu!

Hinter jeder Aufgabe findest Du einen **Smiley**. Diesen darfst Du ausmalen, sobald Du Dich an der Übung oder dem Spiel probiert hast. Wenn Du es ein zweites Mal gemacht hast, malst Du aus dem Smiley eine Sonne. Je bunter Dein Bewegungstagebuch am Ende ist, desto sportlicher war Dein Mai.



Außerdem wirst Du einige bunte **Sprechblasen** finden. Dann schau ganz genau hin! Dort findest Du Aufgaben für Profis - kannst Du sie bewältigen? Dann bist Du wirklich stark!

Sobald der sportliche Mai vorbei ist, hast Du die Chance in einem Lostopf für tolle Preise zu landen und Dich so für Deine Anstrengungen zu belohnen. Hierfür musst Du gemeinsam mit einem Elternteil die letzten Seiten des Bewegungstagebuchs ausfüllen, abschneiden und **bis zum 11. Juni** an folgende Adresse senden oder dort in den Briefkasten werfen:

**Geschäftsstelle KSB Paderborn e.V.**  
**z.Hd. Projektteam "Fit im Mai"**  
**Am Bischofsteich 42**  
**33102 Paderborn**

Bei Fragen wende Dich an [fit-im-mai@web.de](mailto:fit-im-mai@web.de).  
Wir helfen Dir gerne!

Aber jetzt heißt es:



1

# BEWEGUNGS- AUFGABEN



# BEWEGUNGSAUFGABEN

## Was ist das Ziel der Bewegungsaufgaben?

In diesem Kapitel findest Du Bewegungsaufgaben zu verschiedenen Aspekten des Grundlagentrainings. Die Übungen trainieren Deine Balance, Deine Körperspannung, Deine Kraft, Deine Koordination, Deine Dehnfähigkeit und vieles mehr. Die Übungen sind in vier unterschiedliche Level eingeteilt, die aufeinander aufbauen und in ihrer Schwierigkeit aufsteigend sind. Achte immer auf eine korrekte Ausführung. Schaffst Du Level 4, führst die Aufgabe aber falsch aus, tust Du Deinem Körper nichts Gutes. Dann gehst Du lieber noch einmal ein Level zurück und Du wirst sehen, in ein oder zwei Wochen schaffst Du auch ein höheres Level!

## Imaginärer Stuhl: Wie lange schaffst Du es, an der Wand zu sitzen?

1: <20 Sekunden



2: 20-30 Sekunden



3: 30-40 Sekunden



4: >40 Sekunden



# BEWEGUNGSAUFGABEN

**Versteint: Wie lange schaffst Du es, Deine Arme hochzuhalten?**

1: <20 Sekunden



2: 20-30 Sekunden



3: 30-40 Sekunden



4: >40 Sekunden



**Einbeinstand: Wie lange kannst Du auf einem Bein stehen?**

1: <20 Sekunden



2: 20-30 Sekunden



3: 30-40 Sekunden



4: >40 Sekunden



Schaffst Du es auch, mit geschlossenen Augen oder auf einem instabilen Untergrund (Kissen, gefaltetes Handtuch, ...) zu stehen?



# BEWEGUNGSAUFGABEN

## Standwaage: Wie lange kannst Du sie halten?

1: <20 Sekunden



2: 20-30 Sekunden



3: 30-40 Sekunden



4: >40 Sekunden



Schaffst Du es, langsam und kontrolliert von der Standwaage in den Einbeinstand zu wechseln und umgekehrt?



## Hocken und Stützen

1: Flieger, Brücke & Schubkarre



2: Menschliche Ziehharmonika



3: Hockstand



4: Häschenhüpfen



## Zeitungsleiter

1: Vorwärts hüpfen



2: Seitwärts hüpfen



3: Auf einem Bein hüpfen



4: Rückwärts hüpfen



Wie kannst Du die Zeitungsleiter noch überwinden?



# BEWEGUNGSAUFGABEN

## Zeitungsleiter 2.0

1: Hampelmann



2: Double-Step



3: Side-Step



4: 4er-Kombination



## Ballakrobatik

1: Ball durch die Brücke geben



2: Dreieckskreisen



3: Kniekipper



4: Kniebeuge mit Armzug



## Rolle vorwärts

1: Rückenschaukel zum Hockstand



2: Rückenschaukel mit einem Ball



3: Überkopfkullern



4: Rolle vorwärts



# BEWEGUNGSAUFGABEN

## Handstand

- 1: Hockstand 
- 2: Wandhandstand vorlings 
- 3: Wandhandstand vorlings & lösen von der Wand 
- 4: Wandhandstand rücklings: aufschwingen & absenken 

## Radschlag

- 1: Scheren der Beine 
- 2: Scherhandstand, halbe Drehung, Scherhandstand 
- 3: Rad auf der Geraden 
- 4: Radwende 



Kannst Du das Rad auch im Rhythmus des Wortes "A-pfel-si-ne" oder "Scho-ko-la-de" schlagen?



## Wie viele Radschläge schaffst Du am Stück?

- 1: <3 
- 2: 3-5 
- 3: 5-8 
- 4: >8 



## II BEWEGUNGS- SPIELE



# BEWEGUNGSSPIELE

## Was ist das Ziel der Bewegungsspiele?

In diesem Kapitel gibt es verschiedene, spielerische Bewegungsformen, an denen Du Dich vielseitig ausprobieren, aber auch Deine Koordination, Ausdauer und motorischen Fertigkeiten trainieren kannst. Die Übungen sind an Sportarten oder klassische Spiele angelehnt. Du kannst zunächst alleine trainieren und Dich dann in Wettkämpfen mit Deiner Familie beweisen!

### Bratpfannen-Tennis: Wie oft kannst Du den Ball hochhalten?

1: <5 mal



2: 5-10 mal



3: 10-15 mal



4: >15 mal



Schaffst Du es, die Bratpfanne zwischen den Schlägen zu drehen?



### Springseil-Akrobatik

Versuche Dich an den Sprüngen, die wir Dir in unserem Video zeigen, oder werde selbst kreativ! Anschließend kannst Du die Sprünge kombinieren und eine Choreografie einstudieren, die Du Deinen Eltern zeigen kannst.



Schaffst Du es im Rhythmus dieses Spruchs zu hüpfen? Bis zu welcher Zahl kommst Du?

"Zahnarzt, Zahnarzt sag mir doch, wie viel Zähne habe ich noch? 1, 2, 3, 4, ...."



# BEWEGUNGSSPIELE

**Socken-Basketball: Wie viele Treffer erzielst Du bei 10 Würfeln?**

1: <3



2: 3-5



3: 5-7



4: >7



Schaffst Du es auch mit geschlossenen Augen oder wenn Du mit dem Rücken zum Ziel stehst?



**Hoch hinaus: Was kannst Du schaffen, während der Ball in der Luft ist?**

1: 2 mal klatschen



2: Unter einem Bein klatschen



3: Hinsetzen und wieder aufstehen



4: Einmal um die eigene Achse drehen



Schaffst Du es, den Ball vor Dir hochzuwerfen und hinter Deinem Rücken zu fangen?



# BEWEGUNGSSPIELE

**Tierparade: Schau unser Video an und suche Dir eine tierische Fortbewegung aus, mit der Du heute folgende Wege bestreitest.**

1: In Dein Zimmer: hast Du dein Bett schon gemacht?



2: Zur Toilette: wenn Du mal musst...



3: Zum Esstisch: schon alles abgeräumt?



4: Zum Briefkasten: war die Post schon da?

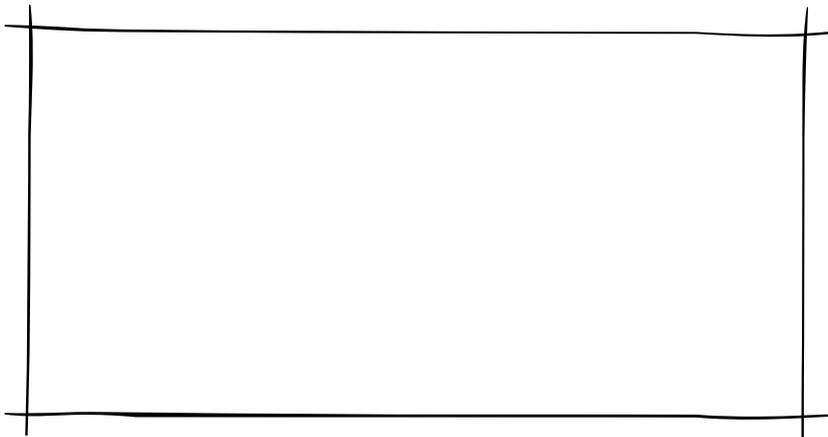


Schaffst Du es auch über kleine Hindernisse?

Sei kreativ und bau Dir einen Parcours!



Zeige uns hier Deinen Parcours: Skizziere die Hindernisse oder klebe ein Foto ein!



# BEWEGUNGSSPIELE

## Balanceakt auf einer Linie aus Kreide oder einem dünnen Seil

1: Vorwärts



2: Rückwärts



3: Vorwärts mit Wechselsprüngen



4: Seitwärts auf Zehenspitzen



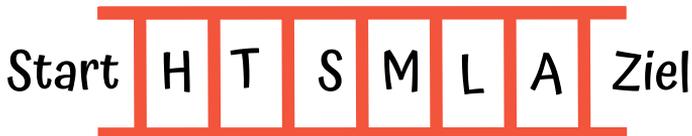
Schaffst Du einen schönen Hocksprung wie im Video? Werde kreativ und übe das "Turnen auf einem Balken".



## Hüpfkästchen-Stadt-Land-Fluss

Male folgende Hüpfkästchen mit Kreide draußen auf. Es wird eine Kategorie - Stadt, Land, Tier, Beruf, ... - festgelegt und Du musst bei jedem Sprung einen Begriff mit entsprechendem Buchstaben nennen. Schaffst Du es, im Ziel anzukommen? Die Buchstaben und Kategorien kannst Du natürlich nach Belieben austauschen. Zum Beispiel Kategorie Stadt: Hamburg, Trier, Stuttgart, München, Leipzig, Aachen.

Zeitlimits oder Wettrennen machen es spannender!



# BEWEGUNGSSPIELE

## Bewegungs-ABC

Beginne damit, Deinen Namen zu "sporteln"! Schnappe Dir eine\*n Partner\*in und erratet gegenseitig Wörter, der\*die eine macht vor, der\*die andere muss erraten!



**A** 20 Sek. boxen

**N** 30 Sek. Einbeinstand (rechts)

**B** 30 Sek. Arme ausstrecken + halten

**O** 30 Sek. Wandsitzen

**C** 1 min auf dem Rücken radfahren

**P** 30 Sek. auf der Stelle sprinten

**D** 20 Sek. auf der Stelle hüpfen

**Q** 10 Ausfallschritte

**E** 15 Hampelmänner

**R** 5 Situps

**F** 10 Kniebeugen

**S** 30 Sek. anfersen

**G** 20 mal Schultern kreisen rückw.

**T** 20 Sek. Froschhüpfen

**H** 30 Sek. Einbeinstand (links)

**U** 20 Sek. Einbeinstand blind

**I** 20 mal Schultern kreisen vorw.

**V** 20 mal Schultern kreisen hinten

**J** 30 Sek. Kniehebelauf

**W** 15 Sek. Unterarmstütz

**K** 20 Sek. Standwaage links

**X** 20 Sek. Standwaage rechts

**L** 10 Hock-Streck-Sprünge

**Y** 3 Liegestütze

**M** 20 Sek. Arme kreisen im Einbeinstand

**Z** 5 Weitsprünge aus dem Stand

# BEWEGUNGSSPIELE

## Zahlen-Sport: Wie alt bist Du?

Hampelmann, Kniebeuge, Hock-Streck-Sprünge



Mache alle drei Übungen so oft, wie Du alt bist!

Zum Beispiel ist Marie 10 Jahre alt und macht deshalb:

10 Hampelmänner, 10 Kniebeugen, 10 Hock-Strecksprünge.



Fordere doch mal Deine Eltern heraus! Das wird wirklich anstrengend...



## Bewegungswürfel

Für diese Übung findest Du eine Anleitung zum Runterladen auf unserer Homepage. Frag doch mal Deine Eltern, ob sie Dir die Anleitung ausdrucken. Dann heißt es nicht nur alles geben und schwitzen: erstmal musst Du ein wenig basteln.

Erwürfle Dir Dein eigenes Trainingsprogramm!



Kombiniere den Bewegungswürfel zum Beispiel mit einem Brettspiel wie Mensch-Ärgere-Dich-Nicht.



# BEWEGUNGSSPIELE

**Schnitzeljagd: Schuhe an und los geht's! Versuche auf einem Spaziergang folgende Fragen zu beantworten.**

- 1: Wie viele Fenster hat die nächste Kirche? \_\_\_ 
- 2: Wie viele Parkplätze gibt es vor dem Supermarkt? \_\_\_ 
- 3: Wie viele Spielgeräte hat der nächste Spielplatz? \_\_\_ 
- 4: Wie viele Bäume stehen auf dem Schulhof? \_\_\_ 

**Schrittzähler: Wie viele Schritte brauchst Du um...?**

- 1: Einmal um Dein Schulgebäude zu gehen? \_\_\_ 
- 2: Einmal um Dein Zuhause zu laufen? \_\_\_ 
- 3: An das Ende Deiner Straße zu laufen? \_\_\_ 
- 4: Zu Deinen Lieblingsnachbarn zu gelangen? \_\_\_ 



Du hast bereits alle Fragen beantwortet? Denke Dir neue aus und fordere deine Familie heraus! Zeige uns hier, wie Deine Schule aussieht!

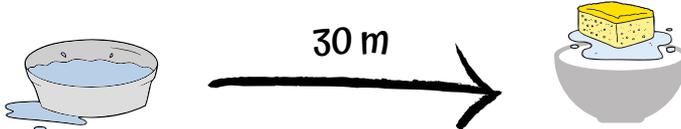


# BEWEGUNGSSPIELE

## Wasser-Wettrennen

Bau zwei Schüsseln draußen in einem Abstand von ca. 30 Metern auf. Eine Schüssel wird mit Wasser gefüllt, die andere bleibt leer. Jetzt heißt es schnell sein und Ausdauer beweisen: Spieler\*in 1 bekommt zwei Schwämme und muss nun das Wasser von der einen in die andere Schüssel befördern - nur mit Hilfe der Schwämme! Die Zeit wird gestoppt. Anschließend ist Spieler\*in 2 an der Reihe.

Um es spannender zu machen, könnt ihr auch 4 Schüsseln aufstellen und gleichzeitig loslegen!



## Luftballon hochhalten

Alles was Du brauchst ist ein Luftballon. Dieser wird jetzt wie eine heiße Kartoffel behandelt: Du kannst ihn nur ganz kurz berühren, sonst verbrennst Du Dich! Wie lange kannst Du ihn in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt? Suche Dir eine\*n Gegner\*in!



Probiere es auch mal mit einem kleinen Ball.  
Achtung, das ist deutlich schwieriger!



# BEWEGUNGSSPIELE

## Meine Wettkämpfe

Hast Du die Bewegungsspiele als Wettkampf ausprobiert?  
Dann trage hier ein, gegen wen Du angetreten bist und wie  
der Wettkampf ausgegangen ist.

Wenn Du mehr Platz benötigst, erweitere die Liste  
einfach auf einem weiteren Blatt Papier.



### 1. Wettkampf

Bewegungsspiel: \_\_\_\_\_

Gegner\*in: \_\_\_\_\_

Sieger\*in: \_\_\_\_\_

### 2. Wettkampf

Bewegungsspiel: \_\_\_\_\_

Gegner\*in: \_\_\_\_\_

Sieger\*in: \_\_\_\_\_

### 3. Wettkampf

Bewegungsspiel: \_\_\_\_\_

Gegner\*in: \_\_\_\_\_

Sieger\*in: \_\_\_\_\_





# III WOCHEN- CHALLENGES



# WOCHEN-CHALLENGES

## Was ist das Ziel einer Wochen-Challenge?

Es gibt vier Kategorien, in denen Du jede Woche die Möglichkeit hast, zu glänzen. Versuche Dich von Woche zu Woche zu steigern.

Wenn Du in einer Woche in einer Kategorie gar nicht aktiv warst, darfst Du den Smiley hier leider nicht ausmalen.

### Fahrrad fahren

Woche 1: Ich bin \_\_\_\_ Minuten Fahrrad gefahren.



Woche 2: Ich bin \_\_\_\_ Minuten Fahrrad gefahren.



Woche 3: Ich bin \_\_\_\_ Minuten Fahrrad gefahren.



Woche 4: Ich bin \_\_\_\_ Minuten Fahrrad gefahren.



### Spazieren gehen

Woche 1: Ich bin \_\_\_\_ Minuten spazieren gegangen.



Woche 2: Ich bin \_\_\_\_ Minuten spazieren gegangen.



Woche 3: Ich bin \_\_\_\_ Minuten spazieren gegangen.



Woche 4: Ich bin \_\_\_\_ Minuten spazieren gegangen.



# WOCHEN-CHALLENGES

## Seilchen springen

Woche 1: Ich habe \_\_\_\_ Seilchensprünge gemacht.



Woche 2: Ich habe \_\_\_\_ Seilchensprünge gemacht.



Woche 3: Ich habe \_\_\_\_ Seilchensprünge gemacht.



Woche 4: Ich habe \_\_\_\_ Seilchensprünge gemacht.



## Spielplatz-Marathon

Woche 1: Ich habe auf \_\_\_\_ Spielplätzen gespielt.



Woche 2: Ich habe auf \_\_\_\_ Spielplätzen gespielt.



Woche 3: Ich habe auf \_\_\_\_ Spielplätzen gespielt.



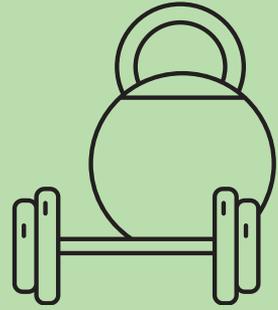
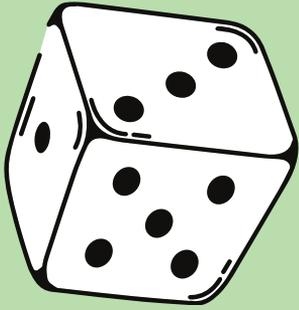
Woche 4: Ich habe auf \_\_\_\_ Spielplätzen gespielt.



# WOCHEN-CHALLENGES

Male uns hier Deinen Lieblingsspielplatz oder klebe ein Foto ein!

A large, empty rectangular frame with a thin black border, intended for drawing or pasting a photo of a favorite playground.



IV

WERDE KREATIV!



# WERDE KREATIV!

## Minigolf

1: Baue Dir Deinen eigenen Golfschläger und -ball und versuche ein Loch (z. B. einen liegenden Eimer) zu treffen!



2: Baue Dir verschiedene Bahnen mit unterschiedlichen Hindernissen.



Male hier Deine drei Lieblingsbahnen auf:

A large rectangular area divided into three horizontal sections by two lines. Each section is bounded by vertical lines on the left and right, creating a grid for drawing minigolf courses.

# WERDE KREATIV!

## Bowling

Baue Dir aus 10 leeren Toilettenpapierrollen oder leeren Plastikflaschen Deine eigene Bowlingbahn! Nimm Dir einen Ball und versuche mit einem Wurf möglichst viele Toilettenpapierrollen umzuwerfen.



## Laserwand mit Klebeband

Jetzt ist es Zeit ein richtiger Agent zu werden! In unserem Video erfährst Du, wie Du Dir einen richtigen Laserparcours selber bauen kannst.



## Dosenwerfen

Lange ist es her, dass wir mal auf eine Kirmes gehen durften. Aber warum auf eine Kirmes warten, wenn wir auch zuhause ganz einfach Dosenwerfen können? Bastle Dir aus Zeitungspapier oder Socken einen Ball, nimm mindestens 6 Plastikbecher und gehe am Besten nach draußen. Los geht's!



# WERDE KREATIV!

## **Erfinde Dein eigenes Spiel**

Dein Zuhause verbirgt mehr sportliche Materialien als Du denkst. Du kannst Dinge wie Kochlöffel, Töpfe, Handtücher, Zeitungen, Bierdeckel und vieles mehr ganz einfach zu Spielmaterialien umfunktionieren. Halte die Augen offen und denke Dir ein eigenes sportliches Spiel aus. Du kannst Dich an Dir bekannten Spielen orientieren oder Deiner Fantasie freien Lauf lassen.

Wie wäre es zum Beispiel mit "Flaschendeckelhockey" oder "Kochlöffelakrobatik"?

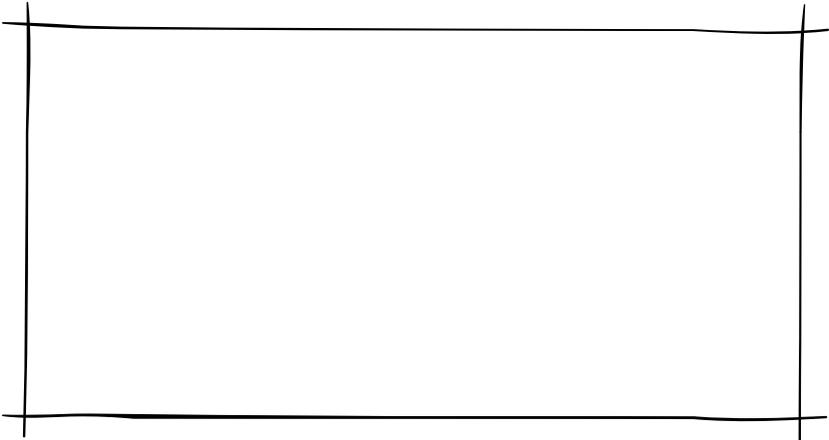


Notiere hier die Spielregeln Deines ganz persönlichen Spiels und male den Aufbau auf.

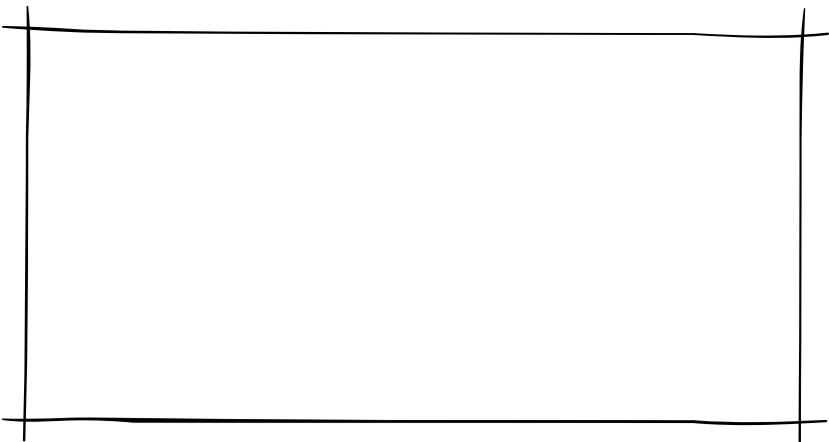
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw and write the rules and setup of their game.

# WERDE KREATIV!

Male Dich hier bei Deiner Lieblingssportart oder klebe ein Foto von Dir ein!

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or pasting a photo.

Male Dich hier bei einer Sportart, die Du schon immer einmal ausprobieren wolltest.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or pasting a photo.



Wenn Du im Mai fleißig warst, bist Du jetzt eine richtige Sportskanone!

Du hast Deinem Körper etwas Gutes getan und Deinen Geist gefordert.

Höre jetzt nicht auf, sondern bleib dran. Du kannst Dein Bewegungstagebuch natürlich weiterhin benutzen und Aufgaben, die Du vielleicht noch nicht geschafft hast, in der kommenden Zeit erledigen.

Wir freuen uns, dass Du an unserem Projekt teilgenommen hast und hoffen, Du hattest jede Menge Spaß!

Sonja, Merle & Johanna



# Teilnahmebestätigung

Hiermit bestätige ich die aktive Teilnahme meiner Tochter/meines Sohnes an dem Projekt "Fit im Mai - Bewegt zuhause statt Sportpause".

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Meine Tochter/mein Sohn möchte gerne an der Tombola für alle Kids, die teilgenommen haben, teilnehmen, um die Chance auf tolle Preise zu bekommen.

Meine Tochter/mein Sohn ist über folgenden Verein/folgende Schule angemeldet: \_\_\_\_\_

Meine Tochter/mein Sohn ist über die Homepage angemeldet.

Die Teilnehmerurkunde für mein Kind sowie die Information für einen Gewinn dürfen an folgende Adresse gesendet werden:

Name: \_\_\_\_\_

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Mit dem Absenden dieses Formulars erkläre ich mich mit der Verwendung des Namens meines Kindes und der Email-Adresse im Rahmen des Projekts "Fit im Mai - Bewegt zuhause statt Sportpause" einverstanden. Alle erhobenen Daten werden nur im Rahmen des Projektes verwendet, nicht an Dritte weitergeben und nach Abschluss des Projektes vollständig gelöscht.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns zusammen mit dieser Teilnahmebestätigung auch die folgende Evaluation ausgefüllt zukommen lassen. Es handelt sich um einen kurzen Fragebogen für Sie als Eltern sowie um einige wenige Fragen für Ihr Kind, die Sie gemeinsam beantworten können.



# Evaluation Eltern

Mein Kind wurde in den letzten Wochen durch das Bewegungstagebuch vermehrt zur Aktivität angeregt:

trifft voll zu

trifft ein wenig zu

trifft kaum zu

trifft nicht zu

Folgendes hat mir besonders gut gefallen:

Folgendes könnte verbessert werden:

Das Projekt bekommt folgende Schulnote von mir:

Würden Sie Ihr Kind ein weiteres Mal teilnehmen lassen?

Ja

Nein



# Sportskanone, wie hat es Dir gefallen?

Wie viele Punkte gibst Du dem Projekt "Fit im Mai"?



Was hat Dir am besten gefallen?

Was hat Dir nicht so gut gefallen?

Hättest Du Lust, noch einmal mitzumachen?



Ja



Nein





Das Projekt "Fit im Mai - Bewegt zuhause statt Sportpause" ist ein Projekt für Kinder und Jugendliche im Alter von 5-12 Jahren, um ihnen ein umfassendes Sport- und Bewegungsangebot für Zuhause zu bieten.

Vom 03.-30.05.2021 haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zuhause sportlich und kreativ aktiv zu werden und im Anschluss in einer Verlosung für alle teilnehmenden Kinder tolle Preise zu gewinnen.

Innerhalb des Projektes erhalten alle Sportsfreund\*innen ein großes Angebot an Bewegungsaufgaben, Spielen und Challenges, die sie alleine oder gemeinsam mit Geschwistern zuhause durchführen können. In diesem Bewegungstagebuch können sie alle ihre Aktivitäten festhalten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

