

SOS von Ort zu Ort!

Mobiles Familienzentrum









Wir halten Abstand! – Teil 26

→ Fitness würfeln

Würfle und führe die jeweilige Bewegung aus. Wiederhole das ganze 4 Mal



	Mo	Di/Sa	Mi	Do/So	Fr
	Renne 2 Minuten lang auf der Stelle!	Berühre den Boden 7-mal!	Tanze!	Hebe deine Schultern 10-mal. Zähle rückwärts	Mache 13 Hampelmänner!
	Springe 8-mal wie ein Frosch!	Mache 13 Kniebeugen!	Kreise die Schultern 15-mal!	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne.	Springe auf einem Bein, zähle dabei bis 15.
	Mache 12 Hampelmänner! Zähle rückwärts.	Bewege dich 1 Minute lang wie ein Affe.	Renne 2 Minuten lang auf der Stelle.	Berühre den Boden 8-mal!	Schüttele 30 Sekunden lang Arme und Beine aus.
	Berühre den Boden 5-mal!	Mache 9 Liegestütze! Zähle rückwärts.	Mache 15 Hampelmänner!	Hüpfe 30 Sekunden lang.	Mache 12 Liegestütze.
	Kreise die Schultern 10-mal!	Hüpfe 30 Sekunden lang.	Springe auf einem Bein, zähle dabei bis 17.	Mache 11 Kniebeugen! Zähle rückwärts.	Renne 2 Minuten lang auf der Stelle!
	Springe auf einem Bein, zähle dabei bis 11.	Schüttele 30 Sekunden lang Arme und Beine aus.	Berühre den Boden 10-mal.	Würfle nochmal und such die passende Übung zur Zahl	Kreise deine Schultern 12-mal!

→ Zungenbrecher üben

Vier fünfmal vervierfacht macht mehr als fünf viermal verfünffacht.

Wenige wissen, wie viel man wissen muss, um zu wissen, wie wenig man weiß.

Kluge kleine Kinder kaufen keine kleinen Kleiderknöpfe.

Eure Ines Konzack,
Telefon: 0170 – 3758043

Koordinatorin
Mobiles Familienzentrum Amt Beetzsee



SOS-Kinderdorf Brandenburg
SOS von Ort zu Ort!
„Mobiles Familienzentrum
Amt Beetzsee“

Postanschrift:
Johannisburger Anger 2
14772 Brandenburg an der Havel

Telefon 0170 3758043
Telefax 03381 728549
kd-brandenburg@sos-kinderdorf.de