

Bewegungsraum für Zuhause



Hallo liebe Kita - Taunusstrassen Kinder und Familien

Vielleicht habt ihr es bereits mitbekommen.

Wir können dieses Jahr nicht am Taunussteiner Waldlauf mit machen.

Da aufgrund der aktuellen Situation mit dem Corona Virus die Veranstaltung, wie viele andere abgesagt werden musste.

Ich finde das sehr schade, denn ich habe mich sehr gefreut, mit euch und euren Familien wieder teilzunehmen.

Jetzt weiß ich, dass wir von der Taunusstrasse viele sportliche Kinder haben.....

Daher dachte ich mir, auch wenn der Lauf nicht stattfindet, können wir uns weiter fit halten.

Wisst ihr noch was wir alle zur Vorbereitung gemacht haben??

Heute gebe ich euch ein paar Übungen zum mitmachen ☺

Viel Spaß dabei !!!

Zuerst etwas aufwärmen:

Immer beide Seiten 5 mal



Dann powern:

Vielleicht kannst du beim nächsten Spaziergang mit deiner Familie, mal ein Stück hin und her joggen oder ihr macht das gemeinsam.

Wenn nicht:

- Renne ganz schnell auf der Stelle und zähle bis 10

Oder

- Renne 2 Runden um euren Garten

Klasse wie fit ihr seit !!!!