



# Bildungsangebot

**Thema:** „Frühlingsworkout“ für Kinder und Eltern

**Bildungsbereich:** Bewegung und Gesundheit

**Was wird gefördert?** Bewegungsfantasie entwickeln, Intensive Bewegung und angenehme Entspannung erleben, Bewegungsspaß für Eltern und Kinder

## Angebot:

### **Am Laufband**

Wir stellen uns auf unser Laufband (Teppichfliese) und drücken Knöpfe, um unser Laufband zu programmieren.

Alle Bewegungen werden am Platz auf der Teppichfliese ausgeführt.

- Wir gehen langsam auf der Stelle.
- Wir gehen immer schneller.
- Wir laufen langsam.
- Wir laufen ganz schnell.



### **Am Hometrainer**

Wir setzen uns auf unseren Hometrainer (legen uns auf den Rücken) und drücken zuerst ein paar Knöpfe, um ihn zu programmieren.

Dann radeln wir los:

- Zuerst ganz langsam,
- dann immer schneller,
- zum Schluss ganz schnell!





**Quelle:** [www.kigaportal.com](http://www.kigaportal.com)

**Benötigtes Material** : Schwungvolle „Workoutmusic“, Teppichfliesen