

# DIE BEWEGUNGSMACHER



Challenges und Anregungen während  
#wirbleibenzuhause



# GESUND UND GLÜCKLICH

Wir, *Die Bewegungsmacher*, haben in dieser außergewöhnlichen Zeit in unserem Projekt [#wirbleibenzuhause](#) regelmäßig kleine Challenges und Anregungen über unseren Facebook- und Instagram-Kanal vorgestellt. Für Spaß, Tipps und Abwechslung zwischendurch aus den Bereichen



Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Ganz sicher ist für Sie und die Kids richtig viel dabei, um die gemeinsame Zeit in der derzeitigen Situation mit guter Laune zu bereichern. Geben Sie unsere Links auch gerne weiter.

LaSaur

Nicole Schäfers

# HAMPELMANN



## Hampelmann - Challenge

- Wer schafft mehr in einer Minute? Erwachsene oder Kinder?
- Oder wie viele Hampelmänner schaffe ich, bis ich völlig aus der Puste bin?

[Erklärung: Stell dich in die Grundposition – aufrechter Stand, Füße weit auseinander, Hände an die Oberschenkel. Spring in die Schlussposition – Füße schließen, Hände klatschen über dem Kopf zusammen. Dabei immer locker in den Knien bleiben, Knie zeigen zu den Zehen, Arme gestreckt lassen, Spannung im ganzen Körper. Und jetzt immer zwischen Grund- und Schlussposition wechseln.]

# PIZZA BACKEN



## Pizza backen – Eltern backen die „Pizzakinder“

→ Kind legt sich auf den Bauch (Decke unterlegen), das Sofa, das Bett. Jetzt wird die Pizza zubereitet!

→ Zuerst alle Zutaten für den Teig auf die „Arbeitsfläche“ geben:

Mehl (Fingerspitzen aller Finger tippen sacht auf den Rücken), Wasser (mit einem Finger leicht auf den Rücken „tropfen“), Hefe (vorsichtig mit den Fingerknöcheln in den Rücken drücken) – den Teig gut durchkneten (mit den Handballen den Rücken vorsichtig durchkneten) – den Teig ausrollen (mit den Handflächen in alle Richtungen über den Rücken streichen) – Pizzasauce auf dem Teig verteilen (mit den Handrücken sachte in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen) – Pizza nach Wunsch des Kindes belegen – Käse drüber streuen (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen) – Pizza in den Ofen schieben (vorsichtig mit den Handflächen die Flanken der Kinder zusammendrücken) – backen (kurz warten) – Pizza auseinanderschneiden (mit der Handkante über den Rücken „schneiden“) Pizza essen (auskitzeln).

# GEMEINSAM KOCHEN



## Wir kochen heute zusammen – Kinder und Eltern suchen gemeinsam das Gericht aus

- Bedingung: Es muss alles zusammen mit den Kindern vorbereitet, zubereitet und gegessen werden!
- Wer schneidet das Gemüse? Wer rührt um? Wer macht die Salatsoße? Wer putzt den Salat? Wer deckt den Tisch?, etc.
- Alle Aufgaben werden in der Familie verteilt, alle helfen mit – da schmeckt es umso besser.

# WANDSITZ



## Die Wandsitz-Challenge: Wer hält länger durch? – Eltern vs. Kinder

- Der Wandsitz ist eine statische Übung, die sehr effektiv ist. Damit wird hauptsächlich die Bein- und die Gesäßmuskulatur trainiert.
  - Die Ausgangsposition: Du stellst dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind leicht nach außen gedreht und hüftbreit aufgestellt.
  - Jetzt lehnst du dich mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutschst so weit nach unten, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden (Oberschenkel parallel zum Boden). Die Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden.
- Los geht's – wer hält länger die Position? Eltern oder Kinder?
- Herausforderung: Mach diese Übung jeden Tag und versuche dabei immer noch 5 Sekunden länger durchzuhalten!

# RÜCKENMALEN



**Malt oder schreibt euch auf den Rücken: Buchstaben oder Zahlen (oder etwas anderes)**

→ Setz dich gemütlich hin. Der Rücken sollte dabei allerdings gut erreichbar sein.

Jetzt wird die „Leinwand“ bemalt oder beschrieben!

→ Das sitzende Kind erhält einen Stift und ein Blatt.

Der Erwachsene stellt sich nun so hinter das Kind, dass er den Rücken gut erreicht.

Mit dem Finger malt der Erwachsene dem Kind nun etwas auf den Rücken.

→ Du spürst das gezeichnete Bild (Buchstabe, Zahl, ...) auf dem Rücken und zeichnest das, was du glaubst gespürt zu haben auf das Blatt vor dir.

Zwischendurch immer abwechseln, denn hier ist jeder einmal dran!

Ältere Kinder können so auch ganze Wörter oder sogar Sätze erraten. Oder vielleicht auch Kopfrechnen üben.

# FÜNF AM TAG



**Heute essen wir 5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt, denn dadurch versorgst du deinen Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen!**

→ Damit sind 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gemeint

→ Eine Portion ist immer eine Hand voll

→ Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.

Habt ihr es geschafft? Eure Eltern auch? Dann integriert dies täglich und bleibt gesund.

# WERFEN UND FANGEN



## Werfen-und-fangen-Challenge für Eltern und Kinder

Wie lange können wir den Ball in der Luft halten, ohne dass er runterfällt?

Du brauchst dazu einen deiner Eltern (oder Geschwisterkind) und einen Ball (oder kleines Kissen, Kuscheltier, etc.)

Und so geht's:

- Stellt euch nur so weit auseinander, dass ihr gut werfen und fangen könnt und nichts zu Bruch gehen kann (es wird immer mit beiden Händen geworfen und gefangen)
- Werft den Ball (oder anderen Gegenstand) zwischen euch hin und her – dabei spielt ihr mit – nicht gegeneinander
- Challenge: Wie oft schafft ihr es zu werfen und zu fangen, ohne, dass der Ball runterfällt?

# ATEM-ENTSPANNUNG



## Wir kontrollieren unsere Atmung und spüren wie wir dabei ruhig werden und uns wohl fühlen.

Macht es euch gemütlich! Diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

- 5 Sekunden (Erwachsene 15 Sekunden) langsam einatmen, also ein Atemzug
- 5 Sekunden die Luft anhalten
- dann langsam etwa 5 Sekunden lang ausatmen.

Beim Einatmen stell dir vor, dass du deinen Lieblingsduft (etwas, das du sehr gerne riecht) aufsaugst, der dann deinen ganzen Körper durchströmt. Und beim Ausatmen stellst du dir vor, wie du in eine Pustebume pustest oder die Kerzen auf der Geburtstagstorte ausbläst.

Das Ganze zwei bis drei Mal hintereinander und die Atmung wird ruhiger, was zu einem entspannenden Effekt führt.

# VEGETARISCHE BOLOGNESE



## Heute kochen wir einmal ohne Fleisch

Die heiß-geliebte Bolognese schmeckt nämlich auch vegetarisch mit viel Gemüse.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen. Das Gemüse putzen, klein schneiden und in gutem Olivenöl andünsten.

Alles in den Mixer geben und gut durchmischen. Wer mag, kann es auch in Stückchen lassen.

Kräuter dazu und einen Schuss Crema di Balsamico. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt mit den fertig gekochten Nudeln mischen und Pecorino unterheben.

Lasst es euch schmecken!

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 bunte Paprikaschoten
- 150 g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Tüte Tomatenpüree
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Möhren
- 1 handvoll italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL, gehäuft Xucker (oder anderes Süßungsmittel)
- etwas Olivenöl
- evtl. Balsamico (Crema di Balsamico)
- 400 g Spaghetti
- Wasser (Salzwasser)
- n. B. Käse (Pecorino)

# PLANK



## Plank-Challenge: Unterarmstütz zur Stärkung der Körpermitte – wer hält länger die Position? Eltern vs. Kinder

- Grundposition: Vierfüßlerstand – positioniere deine Ellbogen genau unter deiner Schulter
- Dein Blick ist gerade nach unten auf den Boden gerichtet
- Strecke die Beine lang nach hinten aus und stelle die Fußspitzen auf – baue Körperspannung in den Oberschenkeln, Po, Bauch und Armen auf
- Beine, Po, Rücken und Kopf bilden jetzt eine gerade Linie
- Halte diese Position so lange du kannst – Atmen nicht vergessen!

# BÄUMCHEN SCHÜTTEL DICH



## Lockerungsübung für den ganzen Körper – und für gute Stimmung!

Für Kinder und Erwachsene (du brauchst so viel Platz, dass du dich mit ausgestreckten Armen einmal um dich selbst drehen kannst, ohne jemanden / etwas zu berühren)

- Stelle dich gerade hin und hüpf locker auf der Stelle
- Schüttele gleichzeitig die Schultern, Arme und Hände durch – etwa 1 Minute lang
- Bleibe stehen und kreise den Kopf langsam in eine Richtung – 1 Minute
- Nochmal hüpfen und schütteln – 1 Minute
- Nochmal Kopf kreisen (andere Richtung) – 1 Minute
- Endspurt und Abschlussminute: hüpfen und schütteln!

Für Kindergartenkinder und Kleinkinder bitte die Intervalle verkürzen (ca. 30-45 Sekunden)

# KINDER-MÜSLIRIEGEL



## Habt ihr Lust zu backen? Diese Müsliriegel sind ein idealer Snack und eine tolle Alternative zu Süßigkeiten.

Schnappt euch eure Eltern und los geht's:

- Der Honig wird mit Zimt sowie der Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen.
- Danach werden Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkerne sowie Mandeln mit einem Kochlöffel untergerührt.
- Im Anschluss wird das Ganze auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestrichen. Nun kommt das Blech für 20 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen.
- Dann wird das Blech aus dem Ofen genommen und die Masse wird noch warm in Riegel geschnitten.

Lasst es euch schmecken!

### Zutaten für 16 Portionen:

- 50 g Mandeln (grob gehackt)
- 120 ml Honig
- 1 Prise Zimt (gemahlen)
- 100 g Butter
- 4 EL Sesam
- 30 g Haferflocken
- 60 g Sonnenblumenkerne

# AUFTOPSEN



## **Auftopsen-Challenge: Bei dieser Challenge ist deine Koordination gefragt**

- Du benötigst einen Ball, der gut springt und der größer als deine Hand ist.
- Lege eine Hand auf den Rücken und versuche mit der anderen Hand den Ball immer wieder auf den Boden auftopszen zu lassen (prellen), wie ein Jojo, nur mit Ball.
- Diese Challenge könnt ihr auch gleichzeitig mit mehreren Personen machen. Passt dabei nur auf, dass ihr euch nicht mit den Bällen in die Quere kommt.
- Wer kann den Ball länger hintereinander auftopszen lassen?
- **Variante 1:** Nimm die Hand, mit der du nicht schreibst oder malst, dann wird es etwas schwieriger.
- **Variante 2:** Nimm beide Hände zum auftopszen oder topse den Ball auf und fange ihn vor dem nächsten auftopszen erst einmal wieder. Damit wird es einfacher.

# MANDALA



**Heute malen wir! Mandalas sind Kreisbilder, die einer bestimmten Regelmäßigkeit und Struktur folgen. Dabei sind sie immer auf den Mittelpunkt ausgerichtet. Beim Malen richtet man sich an eine klare Struktur und ihr müsst euch nichts Neues ausdenken und kommt so zur Ruhe.**

- Im Internet gibt es viele schöne Vorlagen.
- Macht es euch zu Hause gemütlich und schon geht's los!  
Einfach drauflosmalen! Freut euch über die bunten Farben.



## Jetzt gibt's Vitamine: Karotten-Apfel-Orangen Smoothie mit Ingwer & Honig

Der Smoothie enthält viel Vitamin C, Vitamin A, gebündelt mit Beta Carotin und B-Vitaminen. Also ein kleiner Immun-Booster.

Los geht's:

- Eine Karotte, einen Apfel und zwei Orangen schnibbeln und im Mixer zerkleinern.
- Wer möchte kann ein kleines bisschen Ingwer in den Smoothie mischen.
- Die Scharfstoffe erwärmen den Körper von innen und die Durchblutung wird angeregt. Somit haben es Krankheitserreger schwerer sich an den Schleimhäuten festzusetzen.
- Mit einem Löffel Honig kannst du noch ein bisschen Süße dazu geben. Zudem wirkt Honig antibakteriell.

# WASSERGRABEN



## Wassergraben-Challenge: Diese Aufgabe fördert eure Sprungkraft!

- Grundposition: Lege ein Seil, ein zusammengerolltes Handtuch, einen Schal oder ähnliches der Länge nach auf den Boden
- Stell dich mit beiden Füßen auf eine Seite des Seils (gerne erst einmal nah ran stellen), so dass sich deine Füße parallel dazu befinden
- Spring jetzt immer mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil (den Wassergraben) hin und her
- Wie oft kannst du den Wassergraben überqueren?
- Danach sind die Eltern dran. Pass aber gut auf, dass sie immer mit beiden Füßen gleichzeitig springen
- Tipp: Du kannst auch einbeinig über den Wassergraben springen, oder beidbeinig mit halber Drehung!



### **Kennt ihr die Progressive Muskelrelaxation?**

Bei dieser Übung werden einzelne Muskelpartien zuerst angespannt und dann gelockert. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden.

Diese Übung wird gemeinsam mit einem Elternteil durchgeführt. Im Internet gibt es einige kostenlose Geschichten zur Progressiven Muskelentspannung, welche die An- und Entspannung der Muskeln unterstützen:

- Lege dich auf einen gemütlichen Untergrund und mache es dir gemütlich
- Schließe die Augen und höre auf die Stimme deiner Eltern
- Balle die rechte Hand zur Faust, halte dies und lasse sie nach 10 Sekunden wieder los.
- Wiederhole das Ganze mit der linken Hand. ... usw.

Schreibt uns gerne eine Nachricht und wir lassen euch eine Fantasiegeschichte zur Unterstützung dieser Übung zukommen.



**Am Thema Süßigkeiten scheiden sich die Geister: Kinder lieben sie – ernährungsbewusste Eltern würden sie am liebsten vom Speiseplan streichen, denn sie machen dick, sorgen für Löcher in den Zähnen und haben gesundheitlich wenig zu bieten.**

- Trotzdem ist ein grundsätzliches Verbot keine gute Idee, finden wir. Dann werden Süßigkeiten nämlich erst recht interessant. Am besten bestimmt ihr zu Hause feste Naschzeiten, zum Beispiel nach dem Mittagessen.
- Zu besonderen Anlässen sollten auch Ausnahmen gelten.
- Dafür können immer mal wieder Fastentage eingelegt werden, an denen komplett auf Süßigkeiten verzichtet wird.

Fangt heute damit an! Challenge: Ich verzichte heute komplett auf Süßigkeiten!



## Situp-Challenge: Testet eure Bauchmuskeln - Eltern vs. Kinder

- Grundposition: Leg dich mit dem Rücken auf den Boden (Unterlage nicht vergessen!)
- Stell die Füße auf, so dass deine Knie nach oben zeigen. Bitte jemanden (Eltern oder Geschwister) sich mit dem Blick zu dir vor deine Füße zu stellen.
- Nimm ein zusammen gerolltes Paar Socken, einen Ball oder einen anderen Gegenstand in beide Hände und wirf ihn demjenigen zu, der vor deinen Füßen steht. Versuche beim Werfen deine Arme lang ausgestreckt zu lassen, die Schultern heben dabei vom Boden ab.
- Bitte die Person vor deinen Füßen, dir den Gegenstand wieder zurück zu werfen.
- Und jetzt von vorne!
- Zähle deine Situps mit! Wenn du nicht mehr kannst wird getauscht und der andere ist dran. Challenge: Wer schafft mehr Situps?



# HÖHLE BAUEN



**Rückzugsmöglichkeiten sind für Kinder unverzichtbar. Genau wie Erwachsene, sollten auch Kinder zwischendurch zur Ruhe kommen und sich den täglichen Reizen zumindest eine Zeit lang entziehen können.**

- Kinder lieben es Höhlen zu bauen oder unter Decken zu schlüpfen. Diese Art des Rückzuges dient nicht nur der Reizreduzierung, sondern vermittelt zudem ein Gefühl von Geborgenheit.
  - Abgedunkelte Höhlen oder Nischen sind geheimnisvoll und erwecken die kindliche Fantasie. Eine durch Kissen oder Decken verursachte kuschelige Enge bietet einen heimeligen Nestcharakter und fährt zusätzlich den Alltagsstress herunter.
  - Das Kinderzimmer sollte demnach nicht nur zum Toben, Spielen und Schlafen gedacht sein, sondern auch Möglichkeiten für Rückzugsorte bieten.
- Mit Sicherheit findet auch ihr heute eine Möglichkeit, mit Hilfe von Decken und Möbeln, eine Höhle zu bauen.

# OSTERHASEN-BRÖTCHEN



**Damit es zu Ostern bereits am Frühstückstisch so richtig „österlich“ wird, verraten wir euch hier ein Rezept für kleine Osterhasen-Brötchen. Am besten backt ihr die Brötchen direkt morgens vor dem Frühstück - denn ofenwarm schmecken die kleinen Hasen natürlich am besten!**

Los geht's:

- Siebt das Mehl durch einen Sieb in eine Rührschüssel und mischt das Backpulver unter. Gebt dann die gemahlene Mandeln und das Salz hinzu. Hebt nun den Magerquark unter und verrührt alles gut miteinander.
- Fügt dann das Ei, die Milch und das Öl hinzu und verknetet die Zutaten mit dem Knethaken zu einem glatten Teig. Wer mag, kann noch die Rosinen unter den Teig heben. Lasst den Teig stehen und legt ein Backblech mit Backpapier aus und heizt den Backofen auf 200° Celsius (Umluft 180° Celsius) vor. mit Backpapier aus und heizt den Backofen auf 200° Celsius (Umluft 180° Celsius) vor.
- Teilt währenddessen den Teig in acht gleich große Portionen und formt daraus kleine Kugeln. Lasst einen kleinen Teil des Teigs übrig - daraus formt ihr dann die kleinen Öhrchen der Osterhasen. Drückt dann jeweils zwei Ohren fest an die Teigkugeln und setzt die kleinen Osterhasen auf das Backpapier.
- Formt dann noch die kleinen Nasen, indem ihr vorsichtig an einer Stelle der Teigkugeln „zieht“ und drückt mit dem Kopf einer Gabelspitze die Augen in den Teig.
- Schiebt das Blech mit den Hasen dann für eine Viertelstunde auf der untersten Schiene in den Ofen und lasst die Brötchen goldbraun backen.

## Zutaten (für ca. 8 kleine Hasen):

- 250 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 gestrichener TL Salz
- 125 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M)
- 4 EL Milch
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

## Außerdem:

- Backpapier
- 60 g Rosinen (wer mag)

# KREIDE MALEN



**Um draußen aktiv zu sein, braucht es nicht viel!**

Mit Kreide können die unterschiedlichsten Spiele ganz einfach selbst gestaltet werden:

Ob Action-Hindernisparcours, Zielweitwurf oder Rechenkönig.

Schnappt euch Kreide und eure Eltern und Geschwister und los geht's!

Lasst eurer Kreativität freien Lauf und habt viel Spaß dabei.

# FREUDE VERTEILEN



**Eine kleine Freude kann uns im größten Stress ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Aber warte nicht darauf, dass dir jemand anderes eine Freude macht – sei selbst der Freude-Verteiler**

Aufgabe:

- Such dir jemanden, dem du eine kleine Freude machen kannst.
- Male ein Bild für Oma & Opa, schreibe einen Brief an eine Freundin oder einen Freund, usw.
- Oft reicht schon ein nettes Wort oder ein Kompliment an deine Eltern, Geschwister, etc.
- und an alle Eltern: macht euren Kindern heute ganz bewusst ein schönes Kompliment

Und das Beste daran ist: wenn man anderen eine Freude macht – macht es einen selbst glücklich! Habt euch lieb!

# RICHTIG TRINKEN



**Trinkt ihr ausreichend über den Tag verteilt?**

Wir alle brauchen täglich Flüssigkeit, um unseren Körper am Laufen zu halten, wie Autos Benzin. Besonders Kinder vergessen aber gerne, genug zu trinken. ... Ganz gleich aber wieviel Bewegung: Es ist wichtig, dass sich Kinder regelmäßiges Trinken angewöhnen, um Flüssigkeitsmangel vorzubeugen.

- Kleinkinder sollten täglich etwa 1 Liter trinken, Schulkinder bis zu 1,5 Liter.
- Am besten ihr stellt euch ein Glas Wasser in Sichtweite für zwischendurch und zu jeder Mahlzeit trinkt ihr ein Glas.
- Ideale Durstlöscher sind stilles Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.
- Du kannst Saft aber im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu einer Schorle verdünnen.

Wieviel hast du heute getrunken? Haben eure Eltern auch ausreichend Wasser zu sich genommen?

# ÜBERKREUZ



**Wer schafft es, aus dem Schneidersitz aufzustehen, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen?**

Es ist eigentlich ganz einfach:

- Setz dich auf den Boden in den Schneidersitz.
- Steh auf! Das war's auch schon!
- Herzlichen Glückwunsch und Respekt für alle, die es in den Stand geschafft haben!

Für alle anderen: nicht verzweifeln! Nachfolgend bekommt ihr Tipps und Tricks, wie es doch noch klappt:

- Strecke beim Aufstehen die Hände nach vorne und lasse dich von einer Person, die vor dir steht, beim Aufstehen etwas unterstützen.
- Oder du stützt dich mit den Händen etwas am Boden ab, um aufzustehen. Du darfst natürlich auch etwas Schwung holen.

**Achtung: Bitte nur durchführen, wenn du keine Knieprobleme hast!**

# REGENBOGEN



**Sicher habt ihr schon von der Aktion [#RegenbogenGegenCorona](#) gehört?**

Unter dem Motto „Alles wird gut!“ malen und basteln Kinder Regenbögen in Fenstern, auf Straßen und auf Papier, um dem momentanen Alltag die bunte Stirn zu bieten und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken!

Macht mit!



### Müsli zum Frühstück ist lecker!

Bereite dir dein eigenes Lieblings-Müsli als Vorrat zu – und das ohne zusätzlichen Zucker

Und so gehst du vor:

- Zutaten mischen. In der Küchenmaschine oder im Standmixer bis zur gewünschten Größe zerkleinern. Vor allem ganze Nüsse, Kerne und Obst-Stücke sollten dabei so weit zerkleinert werden, dass sie beim Verschlucken (je nach Alter des Kindes) keine Gefahr mehr darstellen.
- Nun könnt ihr das Müsli mit Joghurt und frischem Obst verfeinern!

Lasst es euch schmecken!

## KINDERMÜSLI

### Zutaten für einen kleinen Vorrat

- 150 g Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken, ...)
- 100 g getrocknetes Obst (Rosinen, Datteln, Aprikosen oder Apfelringe oder aber gefriergetrocknete Beeren)
- 50 g Nüsse (Cashew-Kerne, Haselnüsse, Mandeln, Macadamia, Paranüsse oder Walnüsse)
- Kerne



### Bei der heutigen Aufgabe „Sockenübergabe“ kannst du deine Rückenmuskeln kräftigen.

Du benötigst ein zusammengerolltes Paar Socken für diese Übung.

- Lege dich auf den Bauch (Unterlage nicht vergessen).
- Nimm die Socken in eine Hand.
- Jetzt werden die Socken abwechselnd hinter dem Rücken und vor dem Kopf in die andere Hand übergeben. Die Arme sollen dabei gestreckt bleiben. Den Oberkörper hebst du dabei langsam an und senkst ihn auch langsam wieder.
- Challenge: Wie oft kannst du die Sockenübergabe durchführen ohne den Oberkörper abzulegen?

## SOCKENÜBERGABE



**Lesen entspannt! Egal, ob du dich in eine fremde Welt entführen lässt oder einen Räuber jagst - dein Buch nimmt dich gefangen und schenkt dir ein klein bisschen Auszeit.**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass allein schon 6 Minuten Lesen ausreicht, um den Herzschlag zu verlangsamen und die Muskeln zu entspannen. Für einen dauerhaft niedrigeren Stresspegel empfehlen sie, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde lang zu lesen.

Was bewirkt das Lesen noch?

- Lesen trägt nicht nur zur Entspannung von Kopf und Körper bei und hilft uns, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, sondern es hält auch das Gehirn jung und fit.
- Bücher stimulieren unsere Fantasie und Vorstellungskraft, denn sie fordern uns dazu auf, aktiv über den Inhalt nachzudenken und uns die Handlungen und Charaktere vorzustellen.

# PORRIDGE



**Mit Porridge startet man nicht nur gesund, sondern auch sehr vielseitig in den Tag.**

Dank seiner vielen Ballaststoffe ist der Haferbrei nicht nur gesund, sondern auch äußerst nahrhaft und zudem ist er auch schnell zubereitet:

- Haferflocken in einer Pfanne bei hoher Hitze kurz anrösten.
- Milch, Pflanzenmilch oder Wasser mit einer Prise Salz in den Topf geben und erwärmen.
- Die leicht angerösteten Haferflocken hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- Nach ungefähr fünf Minuten, wenn der Brei schön eingedickt ist, den Topf von der Platte nehmen. Fertig!

Mit frischem und gedörrten Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen, sowie Honig oder Sirup, könnt ihr das Porridge leicht nach eurem individuellen Geschmack verfeinern. Lasst es euch schmecken!

Diese Zutaten brauchst du für eine Portion Porridge pro Person:

- 30 g Haferflocken
- 250 ml Wasser, Milch oder eine Pflanzenmilch-Alternative deiner Wahl
- eine Prise Salz

# SCHLANGENKÖNIG



## Wie beweglich bist du?

Bei dieser Übung schulst du deine Beweglichkeit und gleichzeitig deine Gleichgewichtsfähigkeit.

- Du benötigst eine Zeitung, die du zu einem festen Stab zusammenrollst. Du kannst aber auch ein Seil oder ein Handtuch nehmen.
- Halte den Zeitungsstab (Handtuch, Seil) mit den Händen vor dem Körper jeweils an einem Ende fest.
- Jetzt steigst du über den Zeitungsstab drüber, ohne ihn dabei loszulassen oder den Stab (Seil, Handtuch) zu knicken.
- Wieder komplett aufrichten und dann dasselbe nochmal von hinten nach vorne.
- **Variante 1:** Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt den Stab von vorne. Kind B übernimmt den Stab, übersteigt ihn von hinten und gibt ihn anschließend über dem Kopf an Kind A zurück. Zwischendurch die Richtung wechseln. Auch hierbei darf der Stab nicht losgelassen werden
- **Variante 2:** Wer besonders beweglich im Schultergürtel ist, kann auch den Stab erst übersteigen und dann hinter dem Rücken und über den Kopf wieder nach vorne führen. Natürlich immer schön mit beiden Händen festhalten! Und nicht vergessen die Richtung zu wechseln.

Wer ist bei euch zu Hause der Schlangenkönig oder die Schlangenkönigin? Probiert es aus! Und testet ruhig auch mal die Erwachsenen, wie beweglich sie noch sind.

# MORGENRITUAL



## Bist du morgens oft steif und energielos? Dann ist diese Übung perfekt für dich, um mit mehr Schwung in den Tag zu starten:

- Streck die Arme über den Kopf und mach dich so lang wie möglich. Geh auch auf die Zehenspitzen.
- Stell deine Füße wieder auf, aber lass die Arme noch nach oben ausgestreckt.
- Beuge nun deinen Oberkörper einmal nach links und einmal nach rechts, soweit es für dich angenehm ist.
- Nimm die Arme wieder runter, schüttele sie kurz aus – fertig.

# OBSTESALAT



Ein Obstsalat ist immer gut geeignet, um unseren Kindern den täglichen Bedarf von Vitamin C schmackhaft zu servieren. Aber er schmeckt nicht nur den Kids, sondern auch den Erwachsenen!

Man nimmt einfach irgendwelche Früchte der Saison oder die man eben zur Verfügung hat. Eignet sich gut für Früchte, die weg müssen, weil sie sonst zu reif werden.

Und so geht's:

- Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, schälen und kleine Würfel schneiden.
- Erdbeeren vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.
- Kiwi schälen und ebenfalls klein schneiden.
- Alles in eine Schüssel geben, die Zitrone auspressen und das Obst damit beträufeln.
- Den Orangensaft darüber gießen, umrühren und servieren. Lasst es euch schmecken!

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananen
- 250 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 2 Äpfel
- 250 ml Orangensaft
- 3 Kiwi
- ½ Zitrone (zum Beträufeln)

# FAHRRADTOUR



Bei einer Fahrradtour ist alles dabei, was für einen Ausflug wichtig ist: Viel Bewegung - es gibt eine Menge zu entdecken - und alle sind an der frischen Luft!

Packt euch etwas zum Essen & Trinken ein, sowie einen Ball, ein Federball-Set, andere Spiele oder einen Drachen und los geht's:

Ob ihr nur zur nächsten Eisdielen fahrt oder aber eine längere Tour plant - mit genügend Pausen, um miteinander zu spielen und/oder zu picknicken werden alle eine Menge Spaß haben.

Für weitere Tipps und Anregungen  
folgen Sie uns gerne auch auf:



[www.facebook.com/DieBewegungsmacher](https://www.facebook.com/DieBewegungsmacher)



[www.instagram.com/DieBewegungsmacher](https://www.instagram.com/DieBewegungsmacher)

# DIE BEWEGUNGSMACHER



Die Bewegungsmacher GbR  
Wilhelm-Küppers-Str. 34  
50354 Hürth

[info@diebewegungsmacher.de](mailto:info@diebewegungsmacher.de)  
[www.diebewegungsmacher.de](http://www.diebewegungsmacher.de)

## Lena Sonnenschein

Inhaberin *Die Bewegungsmacher*  
Prävention und Rehabilitation  
Entspannungspädagogin

0 15 20 / 49 13 347

[l.sonnenschein@diebewegungsmacher.de](mailto:l.sonnenschein@diebewegungsmacher.de)

## Nicole Schäfer

Inhaberin *Die Bewegungsmacher*  
Sportökonomie und Management  
Entspannungspädagogin

0 15 20 / 49 13 743

[n.schaefer@diebewegungsmacher.de](mailto:n.schaefer@diebewegungsmacher.de)

