
KINDERGARTEN REITH

Lauserweg 15

6103 Reith b. Seefeld

Mobil: 0664/9175089

Mail: kindergarten@reith-seefeld.at



„Gemeinsam schaffen wir das!“



BEWEGUNG

Aktivität:	Frühlings-Workout für Kinder und Eltern
Alter:	Ab 3 Jahren
Dauer:	Ca. 30 - 40 Minuten
Material:	Schwungvolle „Workoutmusik“, eventuell Teppichfliesen

Geschichte

Heute besuchen wir ein **Fitnessstudio**. Normalerweise gehen dort nur Erwachsene hin, aber heute wird eine Ausnahme gemacht!

Wir starten mit einem Aufwärmprogramm und laufen ein paar Runden durch den Raum.

Dann gehen, laufen und hüpfen wir auf der Stelle-das ist ganz schön anstrengend.

Wir brauchen eine kleine Trinkpause!



Jetzt geht`s weiter mit **Aerobic**:

Die KindergartenpaedagogIn/ErzieherIn stellt sich vor die Gruppe und zeigt die einfachen Übungen vor. Dazu gibt`s schwungvolle Musik.

- Seitstep
- Doppelseitstep
- Rechter Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt.
- Rechte Zehen tippen weit vor dem Körper auf den Boden und umgekehrt.
- Wer mag, nimmt die Arme mit und erfindet noch eigene Übungen.



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!



Entspannen mit Musik

Wir legen uns entspannt auf den Rücken, legen beide Hände auf den Bauch und spüren unsere Atmung. Wir hören auf die Musik und atmen ruhig ein und aus.