

Sei FIT für den Frühling!

Nach der langsamen und schläfrigen Winterzeit kommt der lebendige und fröhliche Frühling. Da wecken nicht nur die Bären und Igel auf, sondern auch die Kinder und deren Eltern! Nun müssen wir unseren Körper jetzt gut vorbereiten, damit wir den Frühling in vollen Zügen genießen können.

Durch diese Bewegungen können wir unsere Muskeln nach dem Winterschlaf aufwecken 😊
Wiederhole jede Übung 3-mal hintereinander!

Los geht's!



Recken & Strecken



Hände zum Fuß



Ellbogen zum Knie



Liegende Acht



Kopfbalance



Körper Ausschütteln