



KINDER IN BEWEGUNG

Trimm-Dich-Pfad



Nimm für deinen nächsten Spaziergang  
ein Springseil oder einen Ball mit.





**Sei auf deinen Spaziergang immer  
wachsam. Überall ist etwas zu  
entdecken.**





**Versuche auf einem Bein zu stehen.  
Vielleicht müssen Mama oder Papa dich  
festhalten. Hüpfe doch mal 10 Sprünge  
nach vorne, entweder mit einem Bein oder  
wie ein Frosch mit beiden Beinen.**





Balanciere auf dem Baumstamm.





**Laufe von hier bis zur Spirale und wieder zurück so schnell du kannst.**







**Hüpfe wie ein Hampelmann und  
genieße die Aussicht.  
Vielleicht kannst du Tiere entdecken.**



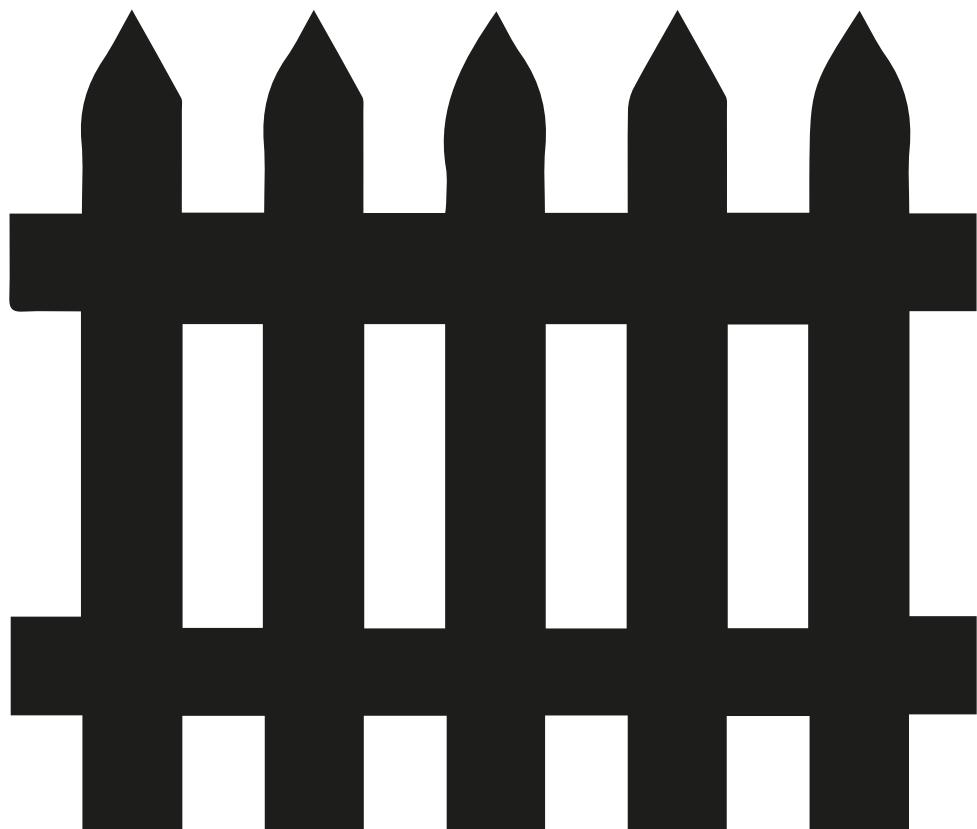


**Aufgepasst, findest du den kleinen,  
geheimen Pfad?**





Zähle, aus wie vielen Latten das Brückengeländer gebaut wurde.





**Denk dir 5 Tiere aus und laufe wie  
diese die Treppe rauf und wieder runter.  
Sei vorsichtig!**





**Laufe den Berg hoch - so schnell,  
wie du kannst. Was kannst du von dort  
oben alles entdecken?  
Pass auf, wenn du wieder herunterläufst.**





Du hast dir eine Pause verdient und  
könntest ein kleines Stück  
„Huckepack“ getragen werden.





**Entdeckst du Tiere im Teich?  
Welche Sachen können schwimmen  
(Blätter, Stöcke, Steine)?**

