



KINDER IN BEWEGUNG

Trimm-Dich-Pfad



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



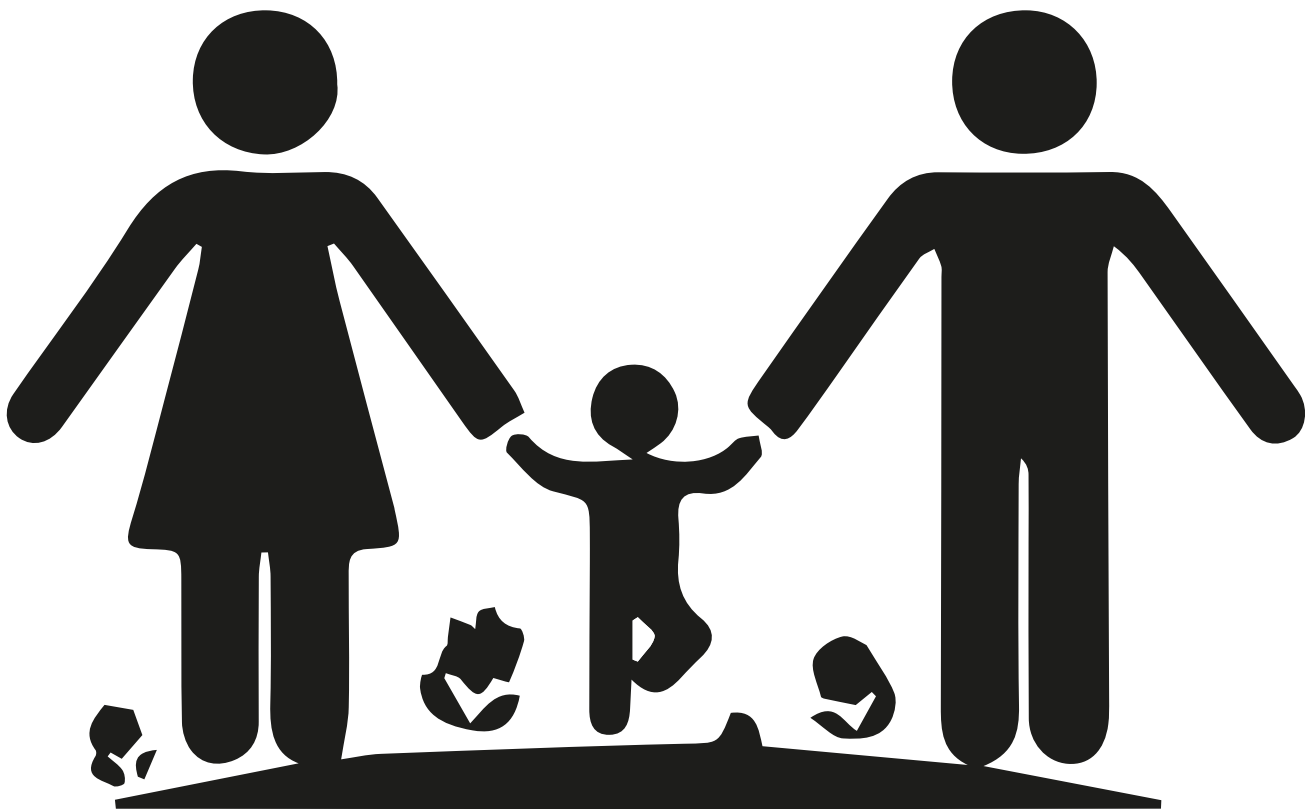


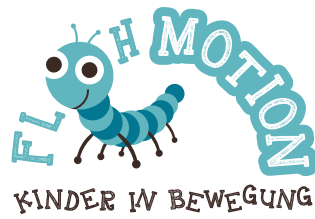
**Sei auf deinen Spaziergang immer
wachsam. Überall ist etwas zu
entdecken.**





**Versuche auf einem Bein zu stehen.
Vielleicht müssen Mama oder Papa dich
festhalten. Hüpfе 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 Hoppelmann und
genieße die Aussicht.
Vielleicht kannst du Tiere entdecken.**



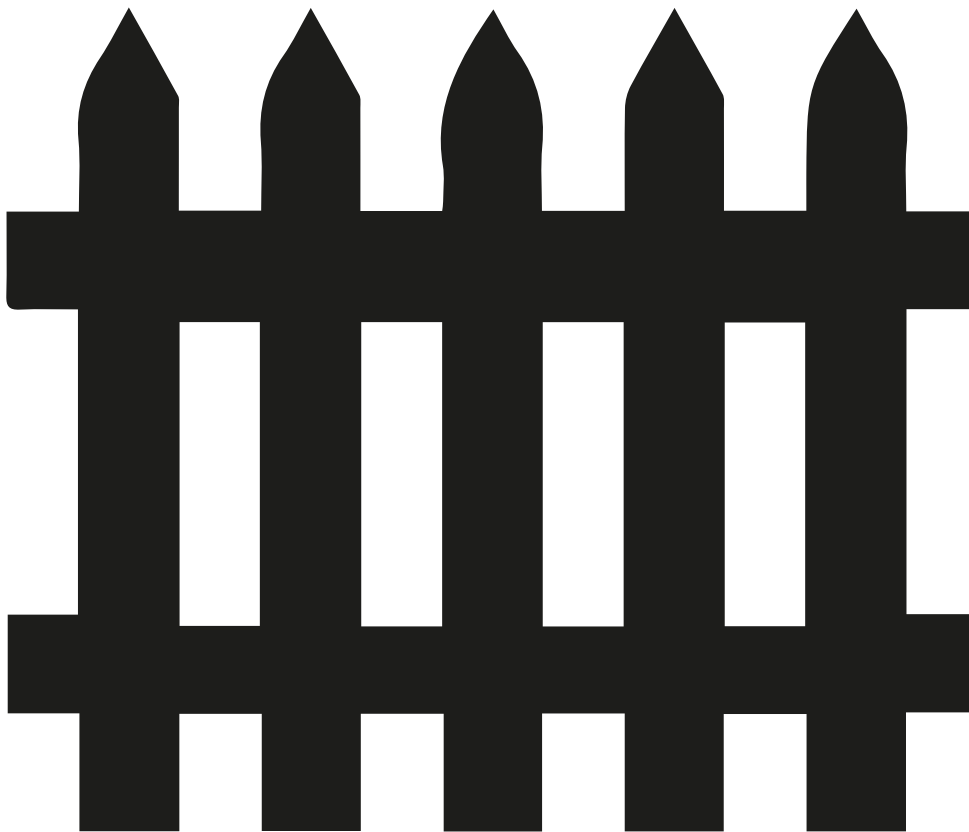


**Aufgepasst, findest du den kleinen,
geheimen Pfad?**





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)?**

