



# Gute-Laune-Tipps für Kids

## Barfußpfad für zu Hause – innen oder außen

Das macht unglaublich viel Spaß, ist gesund für die Füße, weckt Sinneseindrücke und fördert die Entspannung.

### Variante 1: Outdoor

Euren Pfad könnt ihr im Garten legen – wenn ihr wollt, legt große Müllbeutel unter, dann könnt ihr das Ganze auch einfach wieder abbauen, wenn ihr wollt. Die Säcke am besten mit Steinen beschweren. Gut geeignet sind z.B. Gras, Blätter, Reisig, Tannenzapfen, Stöcke, Rinde, Wasser, Seil mit Knoten, Flaschenkorken, verschiedene Steine: große, kleine, runde, eckige, zusammengeknülltes Papier (das musst du abends in die Wohnung holen, sonst wird es feucht), Sand,... Idealerweise gehst du langsam, dann kannst du die einzelnen Stationen viel besser auskosten. Fühl doch mal, wie sich die Blätter anfühlen, wenn du deine Zehen bewegst!

### Variante 2: Indoor

Als „Stationen“ für den Barfußpfad drinnen eignen sich: Luftpolsterfolie, geknitterte und glatte Aluminiumfolie, feines Schmirgelpapier, Isomatten aus dem Camping-Bedarf, bruchfeste Glasnuggets ohne scharfe Kanten, splitterfreie Holzbretter, Decken, Schaumgummimatten, flache Wannen gefüllt mit Stroh oder Heu, evtl. auch Wasser in einer flachen Wanne, (Luft)Matratzen, große Stoffreste (Bettlaken etc.) und sicherlich vieles mehr.

Natürlich erhöht es den Spaß und das Überraschungsmoment, wenn die Kinder (geführt) mit verbundenen Augen den Barfuß-Pfad betreten!

## Baut euch eure eigene Kugelbahn

Hole alle leeren Papprollen, die du finden kannst (Toilettenpapierrollen, Küchenrollen, Geschenkpapierrollen...) und suche dir eine geeignete Tür. Jetzt brauchst du noch Klebeband, das sich wieder gut ablösen lässt (z.B. Tesa oder Kreppklebeband) und eine Murmel. Die Rollen schneidest du der Länge nach auf und schon kannst du sie als Rollbahn an der Tür befestigen.

## Genießt leckere, gesunde „Pommes“

Ananas-Pommes mit Erdbeer-Ketchup – gesündere Pommes Frites gibt es wohl nicht, oder? Probiere aus und staune, wie lecker das schmeckt

Du brauchst: 1 frische Ananas (aus der Dose geht's auch), frische Erdbeeren  
So geht's: Schneide die Ananas in Scheiben. In der Mitte muss nur noch der Strunk entfernt werden. Nun die Pommes in gleich lange Streifen schneiden. Püriere die Erdbeeren. Dekoriere nun die Pommes in einer Schale oder auf einen Teller und gib den Ketchup dazu – fertig!

### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.