



# Gute-Laune-Tipps für Kids

## Bewegungsparcour

Egal ob im Garten oder im Wohnzimmer, dieser Vorschlag ist für drinnen und draußen super geeignet!

Baut euch einen Bewegungsparcours: Stellt Stühle aneinander, legt Seile auf den Boden, klebt mit Kreppband Spuren, legt Papierscheiben als Trampelpfad aus, nutzt Sofakissen oder Decken als Hindernisse...

Das Kind kann jetzt unter den Stühlen durchkrabbeln oder sie übersteigen, auf das Sofa klettern und herunterspringen, über die Schnüre hüpfen, auf dem Kreppband balancieren, sich auf Zehenspitzen von einer Papierscheibe zur nächsten balancieren, über die Sofakissen springen oder sich darauf sitzend durch den Raum schieben. Werft ihr über die Stühle noch eine Decke habt ihr einen Kriechtunnel!

Hier habt ihr unzählige Möglichkeiten und könnt den Parcours gemeinsam mit den Kindern aufbauen. Nutzt dazu einfach das, was ihr zu Hause findet!

## Olympiade

Bouncy-Ball, Watte-Wettpusten, Nudelfäden, Drehwurmsteg oder Deckenrobber sind nur ein paar Disziplinen, die für viel Spaß und Abwechslung sorgen!

Und das alles mit Dingen, die ihr zu Hause findet.

Hier könnt ihr die einzelnen Disziplinen nachlesen: <https://www.rougette.com/de-de/gemeinsam/inhouse-olympiade>

### Hinweis:

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

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau  
Mail: christine.haering@kjr-neumarkt.de Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700