



Sissis Bewegungstipp Nr. 25

Heute wollen wir keine Bewegungsübungen machen, heute wollen wir darüber reden. Ja, auch das ist wichtig.

Ein Tag dauert lange, und er ist voll davon. Lass uns gemeinsam nachdenken: Die erste Bewegung ist doch das Aufstehen. Du steigst aus deinem Bett und ...? Was machst du dann? Frühstück? Zähneputzen? Richtig, beim Zähneputzen bewegt man sich ganz schön viel. Danach gehst du vielleicht in den Kindergarten und spielst mit deinen Freundinnen und Freunden. Hier bewegst du dich doch auch, oder? Erzähl, was du machst.

Wenn du dich am Nachmittag am Spielplatz vergnügst, gibt es auch jede Menge Bewegung: Versuch aufzuzählen, was du dort passiert: Schaukeln, Klettern, mit Sand spielen ... ?

Spannend, nicht wahr? Ein Tag ist voller Bewegung. Und dann und wann wirst du dich auch mal ausruhen, wie ich hoffe!

