

# # stay at home – fit at home

## Fit mit Kindern zu Hause

(je nachdem welche Möglichkeiten bestehen)

- ❖ Seilspringen
- ❖ Gummitwist
- ❖ Yoga-Übungen, Inspiration durch YouTube / Instagram
- ❖ Stoppuhr stellen und jeweils 1 Minute lang, Bauchaufzüge, Liegestütz, Hampelmänner, etc. machen. Wer schafft mehr?
- ❖ Mit Kindern Fangen, Fußball, Frisbee spielen
- ❖ Kinder auf Fahrräder, Eltern laufen hinterher
- ❖ Tanzen
- ❖ Workout und das Kind als Zusatzgewicht nutzen
- ❖ Parcours im Garten aufbauen
- ❖ Gartenarbeit
- ❖ Natürlich gibt es in den Weiten des Internet viele Seiten mit entsprechenden Vorschlägen und Ideen. Denkt aber daran:
  - Trainiert an der frischen Luft (im Garten, auf dem Balkon, am offenen Fenster)
  - Trainiert alleine und verzichtet auf unnötige Kontakte
  - Hände waschen / desinfizieren
  - Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnliche Symptome habt: KEIN TRAINING!