

Der bewegte Adventskalender



Springend durch mein zu Hause Merken und Umstellen

Bewege dich springend durch deine Wohnung / dein Haus - lasse keinen Raum aus.

Wenn du die folgenden Räume durchquerst, führe die passende Bewegungsart aus. Merke sie dir gut!

Küche:	auf Zehenspitzen gehen
Wohnzimmer:	Entengang
Bad:	Strecksprünge
Flur:	Rückwärts gehen

Ist das zu einfach für dich?

Dann durchquere deine Wohnung / dein Haus hüpfend und mache immer, wenn du eine andere Person siehst, einen Hampelmann.

