

Bewegungsadventskalender

Liebe Eltern,

in diesem Bewegungsadventskalender finden Sie und ihr Kind für jeden Tag im Advent eine altersgerechte Bewegungsaufgabe, die Ihrem Kind Spaß macht. Wir möchten mit dem Bewegungsadventskalender mehr Bewegung in den Alltag der Kinder bringen und so dazu beitragen, dass sie in der aufregenden Adventszeit ausgeglichener sind.

So geht's:

Suchen Sie gemeinsam das richtige Türchen. Wenn Sie dies gefunden haben, blättern Sie auf die nächste Seite. Dort finden Sie die Bewegungsaufgabe des Tages mit einem Bild und einer kurzen Erläuterung. Dann kann ihr Kind diese zu Hause nachmachen und z. B. schleichen wie eine Katze. Und vielleicht haben Sie auch Lust, sich gemeinsam zu bewegen? Am nächsten Tag suchen Sie das nächste Türchen und finden wieder auf der nächsten Seite, was sich dahinter versteckt.

Viel Vergnügen und eine besinnliche Weihnachtszeit wünscht

Ihr Fitness für Kids-Team!

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

1

FITNESS
FÜR **KIDS**
Verein für Frühprävention e.V.



Rollen wie eine Flasche

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

2

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Schleichen wie eine Katze

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

3

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Hampeln wie ein Hampelmann

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

4

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Mit dem Auto fahren

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

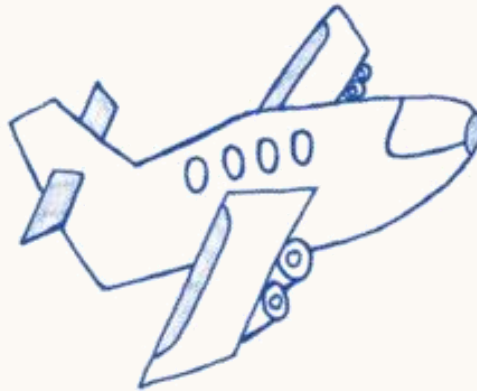
12

15

Bewegungsadventskalender

5

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Fliegen wie ein Flugzeug

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

6

Entspannungsübung „Tannenzapfen“

Das Kind setzt sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Arme werden so weit wie möglich zu den Füßen gestreckt. So bildet es den Tannenzapfen.

Eltern lesen vor ...

Es ist früh am Morgen und der Tannenzapfen ist geschlossen. Die Sonne geht auf. Der Tannenzapfen öffnet langsam seine Schuppen. Der Tannenzapfen ist nun in seiner vollen Pracht zu sehen.

Ein Igel besucht den Tannenzapfen. Dabei hören wir die Pfoten leise tapsen und das Grunzen auf der Futtersuche. Es wird Abend. Die Sonne geht unter und der Igel läuft weiter. Der Tannenzapfen schließt sich langsam wieder.

Kind führt aus ...

Wenn die Sonne aufgeht, legt sich das Kind langsam auf den Rücken und streckt die Arme über den Kopf.

Das Kind winkelt die Beine an und tapst mit den Füßen. Dabei grunzt es wie ein Igel.
Das Kind richtet sich langsam wieder in die Sitzposition auf und streckt die Arme zu den Füßen.

Welche Tiere des Winters besuchen Euren Tannenzapfen als nächstes?

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

7

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Springen wie ein Frosch

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

8

FITNESS
FÜR **KIDS**
Verein für Frühprävention e.V.



Springen wie ein Känguru

Bewegungsadventskalender

1 19 3 20 4 16 9

11 8 2 14 22 23 5

18 21 6 7 13

17 24 10 12 15

Bewegungsadventskalender

9

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Äpfel pflücken

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

10



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

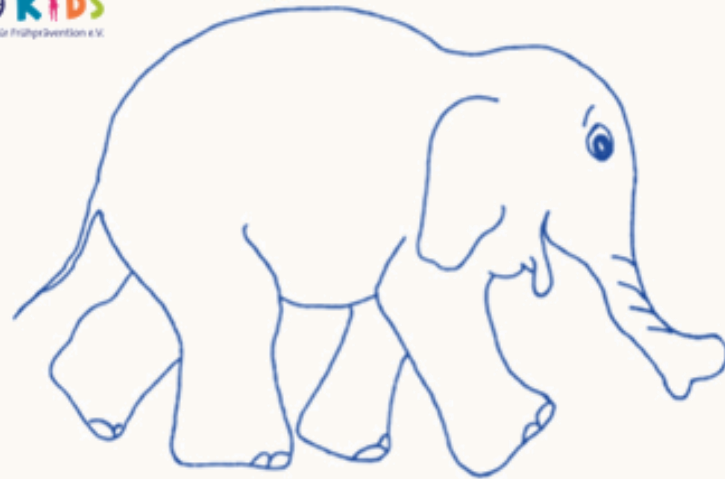
24

10

12

15

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Stampfen wie ein Elefant

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

12



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

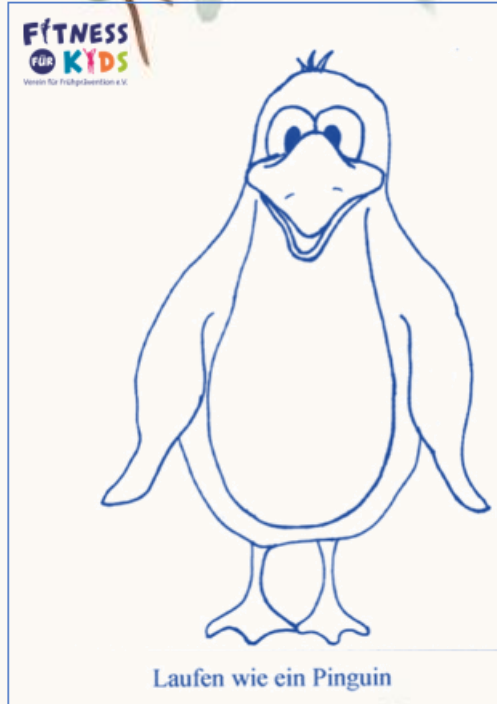
10

12

15

Bewegungsadventskalender

13



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

14

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Schlängeln wie eine Schlange

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24


10

12

15

Bewegungsadventskalender

15



FITNESS
FÜR **KIDS**
Verein für Frühprävention e.V.

Sich beugen wie ein Strauß

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Rollen wie ein Igel

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

17



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

FITNESS
FÜR **KIDS**
Verein für Frühprävention e.V.



Laufen wie eine Spinne

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

19



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

20

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Zappeln wie ein Affe

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

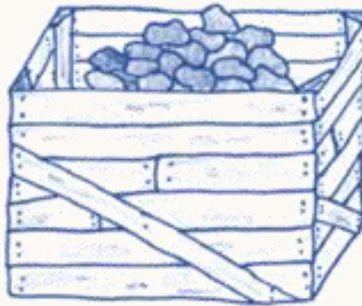
12

15

Bewegungsadventskalender

21

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Klein machen wie eine Kartoffel in einer Kiste

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

22

FITNESS
FÜR KIDS
Verein für Frühprävention e.V.



Fahrrad fahren

Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10

12

15

Bewegungsadventskalender

23



Bewegungsadventskalender

1

19

3

20

4

16

9

8

2

11

14

22

23

5

18

21

6

7

13

17

24

10


12

15



Entspannungsübung „Igelatmung“

Die Kinder legen sich auf den Rücken. Auf seinem Bauch faltet jedes Kind die Hände zu einem Igel. Jetzt versucht es, so zu atmen, dass der Igel sanft schaukelt. Dann kann das Kind probieren, den Igel sanft in den Schlaf zu wiegen.



Fröhliche Feiertage
wünscht Ihnen das
Fitness für Kids-
Team!

Bewegungsadventskalender

