

# AKTIVITÄTENKATALOG

## zur GEWO Lockdown Challenge

Hier sind einige Vorschläge wie Ihr bei unserer GEWO Lockdown Challenge mitmachen könnt

- Hanteltraining - wenn keine Hantel zu Verfügung steht können auch als Alternative Bücher verwendet werden
- Fahrradfahren - oder Indoor Cycling
- Balltraining - werfen, fangen, schießen
- Laufen oder joggen
- Treppensteigen
- Liegestütz - Unterarmstütz
- Kniebeugen
- Gesundes Kochen
- Puzzeln
- Luftballonspiele
- Basteln
- Spiele spielen
- Plätzchen backen
- Musik hören
- Fußbad
- Entspannungsbad
- Meditation

- Entspannungsmusik und dazu Bilder malen – kann gerne auch als Gemeinschaftsbild gestaltet werden
- Spaziergänge
- Tanzen

**Seid dabei – Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – Vieles ist möglich – wir lassen uns überraschen!!!**

