

## Kinder-Workout

Leider werden wir in diesem Jahr unsere Kinderschwimmausbildung nicht wieder aufnehmen können. Damit wir (hoffentlich) im nächsten Jahr wieder gut trainiert an den Start gehen können, haben wir für die Kiddies aus unserer Schwimmausbildung ein kleines Landtraining zusammengestellt. Aber auch eure Geschwister und Eltern können mitmachen. Dies ist ein Training, das Groß und Klein gleichermaßen fit hält – und auch noch richtig Spaß macht!

Ihr bekommt für jede Woche einen kleinen Workout-Plan, der immer gleich aufgebaut ist. Wir stellen den Plan im Download-Bereich unserer App zur Verfügung. Uns geht es bei dem Workout vor allem darum, dass ihr in Bewegung kommt, Spaß habt und im besten Fall eure Rumpfstabilität und Koordination schult.

Angefangen wird immer mit einer kleinen Aufwärmphase. Dafür könnt ihr den **Bewegungswürfel** benutzen. Den findet ihr auf der nächsten Seite. Druckt euch den Würfel aus und schneidet ihn entlang der vorgegebenen äußeren Linien aus. Dann knickt ihr die einzelnen Würfelseiten nach innen. Danach müsst ihr noch die Laschen umknicken. Auf die Laschen gebt ihr jeweils ein bisschen Kleber. Dann könnt ihr den Würfel auch schon zusammenbauen. Wenn ihr das nicht alleine schafft, holt euch am besten Hilfe von euren Eltern oder älteren Geschwistern.

Nach dem Aufwärmen gibt es einen kleinen Koordinationsteil. Dieser beinhaltet häufig die Arbeit mit einer **Koordinationsleiter**. Uns ist klar, dass nicht jeder eine Koordinationsleiter Zuhause hat. Deswegen findet ihr auf Seite 3 eine kleine Erklärung, wie ihr euch mithilfe von Socken eine eigene Koordinationsleiter legt. Das funktioniert genauso gut.

Der dritte Teil ist dann ein kleiner **Fitness-Zirkel**. Hier erhaltet ihr 3-4 Übungen, die ihr mehrmals wiederholt. Damit die Zeit schneller umgeht und das Training Spaß macht, kommen da immer wieder Kuschtiere, Socken oder andere Materialien zum Einsatz, die ihr in eurem Zimmer findet. Also ein Workout ohne großen Aufwand!

Montags wird das Workout im Download-Bereich der App hochgeladen. Wie oft ihr in der Woche üben möchtet, ist natürlich euch überlassen. Für eure Fragen zum Workout haben wir den Chat „Kinder-Workout“ eingerichtet. Hier dürfen aber natürlich auch die Erwachsenen und Jugendlichen, die das Workout machen, ihre Fragen loswerden. Wir werden euch dort alle Fragen beantworten und zur Not mit Fotos und Videos weiterhelfen. Der Chat ist passwortfrei und somit für jeden zugänglich. Wir weisen noch einmal darauf hin, dass beim Anlegen eines Profils in der App lediglich euer Name in der Chat-List sichtbar ist, euch aber keiner privat einfach anschreiben kann (sofern ihr euer Profil auf „nicht öffentlich“ gestellt habt).

**Das erste Workout wird am 30.11. erscheinen.**

Wir wünschen euch viel Spaß bei dem Workout und da ihr mit Sicherheit ein bisschen in's Schwitzen kommen werdet können wir auch getrost sagen:

**Gut nass!**