



# Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit

Gesunde Ernährung, viel Bewegung, frische Luft und seelisches Wohlbefinden unterstützen das Immunsystem und helfen uns grippalen Infekten, Erkältungen vorzubeugen. Wir geben den Viren und Bakterien keine Chance!

In diesem Projekt wollen wir lernen, was wir machen können um gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

## Zielsetzung des Projektes:

- 1. Schulung des Körperbewusstsein und der Körperwahrnehmung
- 2. Förderung der Grobmotorik
- 3. Die Kinder lernen die Hintergründe einer vitaminreiche Ernährung kennen

## Allgemeines und Wichtiges zum Projekt:

- ➔ Die Teilnehmerzahl beträgt 10 Kinder.
- ➔ Jedes Kind erhält zum Ende des Projektes ein Zertifikat.
- ➔ Bitte immer warme Kleidung (Schal, Mütze, feste Schuhe, etc.) mitbringen, bzw. anziehen.
- ➔ Am Präsentationstag (13.03.2020 um 16.30 Uhr) stellen wir den Eltern unser Projekt vor.

## Projektverlauf & Termine

### An den unten genannten Terminen werden wir gemeinsam:

- Wir bereiten leckere Snacks und Smoothies zu
- Wir spielen oft draußen... es gibt kein schlechtes Wetter,
- Entspannung und Wellness

### Termine - immer mittwochs am:

1. Woche - 15.01.2020	5. Woche - 12.02.2020
2. Woche - 22.01.2020	6. Woche - 19.02.2020
3. Woche - 29.01.2020	7. Woche - 04.03.2020
4. Woche - 05.01.2020	8. Woche - 11.03.2020

Bei Fragen zum Projekt wenden Sie sich bitte an **Elli Bauer**