

Tägliche Bewegungspausen halten uns fit

Aufnahmefähigkeit wird verbessert

Liebe Eltern der Grundschule Lünern,

„**wer rastet, der rostet**“, das ist ein alter Spruch, der aber nichts von seiner Richtigkeit verloren hat. Unsere Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und man kann sich vorstellen, wie alle unruhig werden, wenn man durch „Corona“ zu Hause festgehalten wird...

Dass Sie mit Ihren Kindern jede Gelegenheit nutzen, um draußen an der frischen Luft spazieren zu gehen oder sogar mit Fahrrädern oder Inlinern unterwegs sind, ist klar, doch wollen wir Ihnen eine **tägliche Bewegungspause** ans Herz legen.

Ideal wäre eine **zehnminütige** Bewegungspause zwischen den „kopflastigen“ Stunden. Beispielsweise zwischen einer Deutsch- und einer Mathematikstunde. Das gibt dem Vormittag nicht nur eine gute Struktur, sondern erhöht auch die Aufnahmefähigkeit Ihres Kindes.

„**Würfel dich fit**“ heißt ein Spiel, das Sie auf unserer Homepage finden. Sie brauchen einen Würfel und ganz wenig Platz. Es wird gewürfelt und die Augenzahl legt fest, welche Übung geturnt wird. Selbstverständlich können auch eigene Übungen erfunden werden, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Wir wünschen viel Spaß bei der täglichen Bewegungspause.

Bleiben Sie gesund und fit!

