

REICHTUM IST VIEL,
ZUFRIEDENHEIT IST MEHR,
GESUNDHEIT IST ALLES.

GESUNDER KINDERGARTEN

FREI NACH DIESEM MOTTO – DÜRFEN WIR PÄDAGOGINNEN UNS IMMER WIEDER MIT UNSERER GESUNDHEIT BESCHÄFTIGEN UND ERHALTEN DANK UNSEREM PROJEKT „GESUNDER KINDERGARTEN“ IMMER WIEDER DIE MÖGLICHKEIT VERSCHIEDENSTE SACHEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT ZU TUN UND AUSZUPROBIEREN.

IM KINDERGARTENJAHR 2023/2024 KONNTEN WIR SCHON MIT EINEM GELUNGENEN WORKSHOP STARTEN.

WIR HABEN EINIGES ÜBER UNSERE DARMGESUNDHEIT ERFAHREN, HABEN GEMEINSAM GEKOCHT, UNSER GUTES ESSEN IN ALLER RUHE UND BEI NETTEN GESPRÄCHEN VERKÖSTIGT UND DAMIT DIE BEWEGUNG NICHT ZU KURZ KAM, HABEN WIR AM NACHMITTAG ÜBUNGEN FÜR UNSEREN STARKEN RÜCKEN GEMACHT.

WIR HATTEN SEHR VIEL SPAß DABEI UND KONNTEN UNSER TEAM–GEFÜHL STÄRKEN.



WAS STEHT DIESES JAHR NOCH AM PROGRAMM:

- EINIGE ÜBUNGEN FÜR DIE INNERE STÄRKE – YOGA / PILATES
- STEFAN WIRD UNS AUCH EINIGES FÜR UNSERE KÖRPERLICHE FITNESS ZEIGEN
- EINZELEINHEITEN UM DEN RÜCKEN ZU ENTLASTEN UND ENTSPANNEN
- VIELE GESUNDE SNACKS BEI DEN TEAM–MEETINGS UND ÜBUNGEN FÜR DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN