

Liebe Familien,

Zeit für sich im Familienalltag zu finden kann ohnehin schon schwierig sein. Doch vor allem als Eltern ist eine gesunde und ausgewogene Lebensweise besonders wichtig, um mit den aufgeregten Energiebündeln mithalten zu können. Doch wie kann man Bewegung in den Familienalltag einbinden, um sich und das Kind fit zu halten und einen gesunden Alltag zu leben? In dieser Woche beschäftigen wir uns deshalb mit dem Thema:



Fit mit Kind? - Bewegung in den Familienalltag integrieren

Sport geht auch mit dem Kind gemeinsam. Auf diese Weise kann gleichzeitig eine gemeinsame Aktivität mit der ganzen Familie stattfinden, während sich Eltern und Kind ordentlich auspowern und fit halten können. Im folgenden Video gibt es deshalb ein Beispiel für ein gemeinsames Workout mit Kind. Danach schläft es sich für die Kleinen sicher doppelt so gut. ;)

Link zum Video: [Fit mit Kind](#)

Kinder können das Leben ganz schön auf den Kopf stellen - und wir lieben sie dafür. Oft bringt das Veränderungen in täglicher Routine mit sich, sodass nun Zeitplanung schwierig werden kann. Wo früher noch viel Zeit war, um Sport zu machen oder ausgiebig und frisch zu kochen, ist heute Hektik und Organisation. Im folgenden Blogbeitrag gibt es 22 Ideen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren, um nicht extra Zeit dafür freischaufeln zu müssen.

Link zum Artikel: [33 einfache Tipps, die sofort für mehr Bewegung im Alltag sorgen](#)

Sport zu machen ist nicht nur anstrengend, sondern oft können wir es auch wirklich nicht mehr hören. Allein der Gedanke an Sportunterricht in der Schule mit diesen Sportlehrern versetzt Viele in Angstschweiß. Doch dies ist nicht von Beginn an so: im Kindesalter ist Bewegung noch etwas sehr freudvolles und mit Spaß verbunden. Der folgende Podcast behandelt verschiedene Ansätze, um dieses Gefühl der Freude an Bewegung im Kindesalter wieder zurückzuholen und aufleben zu lassen.

Link zum Podcast: [Bewegungsansätze ins Leben holst, die schon als Kind beliebt waren](#)

Das hat mir geschmeckt

Wenn im Sommer bei gutem Wetter jede freie Minute draußen verbracht wird, darf das Essen gerne schnell und handlich zum Mitnehmen ausfallen. Diese Woche gibt es deshalb leichte Sommerrollen, die nicht so schwer im Magen liegen, sodass danach schnell wieder in der Sonne getobt und die Wärme genossen werden kann. Danach sorgt eine frische Aprikosencreme für die kleine Portion Obst.

Link zum Rezept: [Rezept für Sommerrollen mit roten Reis und Gemüse](#)

Link zum Rezept: [Sommerliches Aprikosencreme-Dessert | Rezept – Dishes Delicious](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wenn es mal richtig warm wird, heißt es "Ab zum Baden!". Wenn sich das viele Familien denken, wird es allerdings schnell sehr voll im Schwimmbad oder am See und man fühlt sich eher wie in einer Sardinenbüchse, statt wie ein Fisch im Wasser. Wie man tolle Wasserspiele für Kinder selbst machen kann, steht im folgenden Link. So ist eine spaßige Abkühlung garantiert!

Link zum Wasserspaß: [10 tolle Wasserspiele für Kinder](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Kinderlose Freunde:

„Ich bin so müde, weil wir gestern Abend so lange unterwegs waren.“

Ich:

„Ich bin müde, ohne überhaupt das Haus verlassen zu haben“

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Diese Woche haben wir beim Zukunftstreff ein bisschen Sport gemacht und zeigen euch, wie ihr kleine Turnübungen zuhause üben könnt. Viel Spaß!

[Online Zukunftstreff \[8\] - Purzelbaum, Handstand an der Wand und co.](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Lisa Schwarz & Caroline Wolf