

Mach mit - werd Murrel-fit!



Wir machen mit:

Ein Projekt der Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel. +49 431 6407 417  
seminare.kiel@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

*Liebe Eltern,*

unser Team möchte gemeinsam mit ihren Kindern den Bewegungskalender der Unfallkasse Nord erleben.

Das Programm „Mach mit – werd Murmel-fit!“ gibt vielfältige Spiel und Bewegungsideen für **tägliche kleine Bewegungsimpulse**.

Mit diesen unterschiedlichen Bewegungsanregungen bewegen sich ihre Kinder täglich mehr - sie laufen und rennen, hüpfen und springen, balancieren, klettern, rollen und schaukeln.

Sie erleben sich und ihren Körper in unterschiedlichsten Situationen, die sie selber und mit Freude meistern werden!

So werden viele wichtige motorische Grundfertigkeiten gefördert auf denen komplexere Bewegungen aufbauen - die Schulfähigkeit reift heran.

Singen, Klatschen und Tanzen können viele Aufgaben begleiten, das bereitet Freude und das Rhythmusgefühl der Kinder verbessert sich. Vielfältige Bewegungserfahrungen schulen die Konzentration, die räumliche Orientierung, verbessern die Sprachbildung und machen ihre Kinder mutig und stark. Regelmäßige Wiederholungen schaffen Sicherheit und unterstützen die gesunde Persönlichkeitsentwicklung.

Machen sie mit - und werden sie mit uns gemeinsam Murmel-fit!

*Ihr Murmel-Team!*



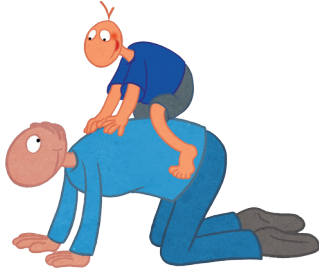
# Mit Murrel durch das ganze Jahr...



# Mach vor - Mach mit - Mach nach!

Murmel Tipp:

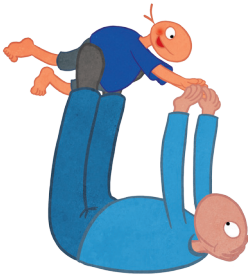
## Mit der Familie in der Zirkusschule



Kleiner & großer Reiter



Kleiner Flieger



Großer Flieger \*



Sitz-Akrobat



Super-Murmelmännchen



Stand-Akrobat

Vielleicht muss ein Erwachsener am Anfang noch ein wenig mit festhalten, aber mit ein bisschen Übung klappt es bestimmt bald „Murmel-Super“!

\*Bitte beim großen Flieger die Füße leicht auswärts in die Leistengegend der Kinder legen.



Sicherheit durch Wiederholung!

Mach vor - Mach mit - Mach nach!

Probieren - Variieren - Kombinieren!