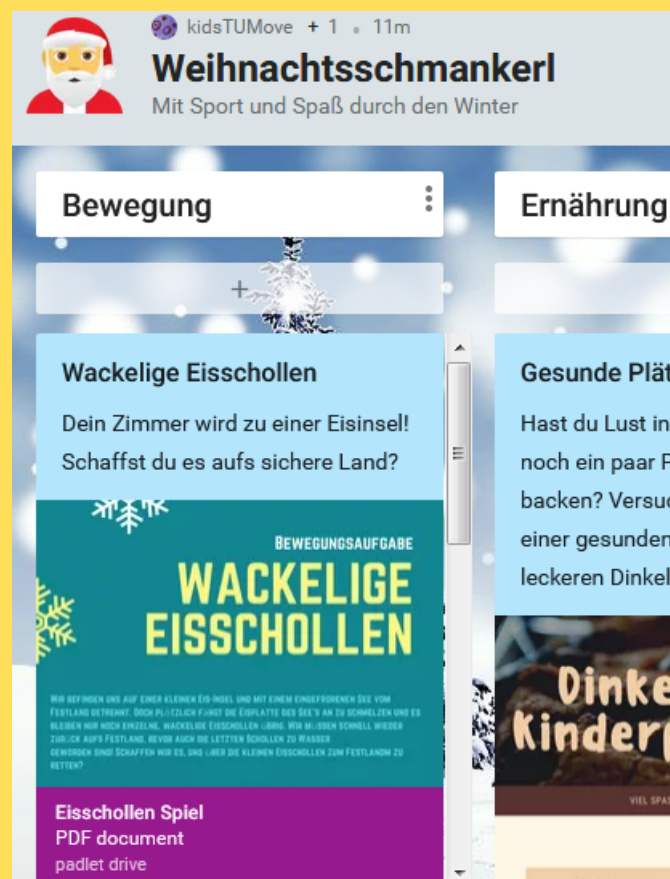




### WEIHNACHTS-SCHMANKERL

Für uneingeschränkten Spaß in eingeschränkten Zeiten finden in den Faschingsferien 2021 ein virtuelles Sportcamp sowie parallel ein kidsTUMove Outdoorcamp (mit Ski und vielem mehr) statt und jeder ist willkommen! Mit verschiedenen Spielen und Angeboten zum Thema Sport, Ernährung, Selbstwert und Umwelt wird nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf gefordert. Um die Zeit bis dahin etwas zu verkürzen, gibt es während den Weihnachtsferien bereits ein kleines Schmankerl. Also schaltet ein, wenn es heißt: kidsTUMove goes online! Zu unserem Schmankerl gelangt ihr [hier](#).



### ERNÄHRUNGSTIPP



**Rote-Beete-Orangen-Salat** für den Vitaminkick im Winter: Einfach gekochte rote Beete und geschälte Orangen klein schneiden, mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Nüssen nach Wahl vermischen und schon habt eine vitaminreiche Ladung, die euren Körper für den Winter stärkt!.

### BEWEGUNGSTIPP

Auch im Winter ist Bewegung an der frischen Luft wichtig. Um den Schritt nach draußen ein bisschen leichter zu machen, haben wir ein paar Ideen für euch! Vielleicht könnt ihr das morgendliche Brötchen holen übernehmen - aber auf eine etwas andere Art: schafft ihr den Weg zum Bäcker im Hopser-lauf, sprintend oder vielleicht sogar rückwärts?

# RÜCKBLICK SOMMERCAMP 2020

## WOHNZIMMEREDITION

Unter dem Motto „Gemeinsam aktiv - Die Wohnzimmeredition“ wurde diesen Sommer das Camp bequem zu jedem Teilnehmer ins Wohnzimmer gebeamt - live vom TUM Campus im Olympiapark. Die Kinder und Jugendlichen waren dabei in ganz Deutschland und bis nach Südtirol verteilt. Insgesamt fanden sich so 13 Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen sowie gesunde Geschwister und Freunde zwischen 7-15 Jahren online zusammen. Auf der anderen Seite des Bildschirms war das kidsTUMove-Team gemeinsam mit 12 Studierenden zu sehen. Die Live-Sessions starteten mit Bewegungs-

einheiten, wie z.B. einer Olympiade oder Yoga. Anschließend konnten verschiedene Workshops live oder als Video zum Nachschauen ausprobiert werden. Interessante Fakten zu den Themen Bewegung, Ernährung und Umwelt wurden durch Tagesaufgaben, Spiele und Rätsel gelernt. Beim Basteln von Müllmonstern oder Traumfängern konnten sich die Kinder auch kreativ austoben. Zu den Highlights der Woche zählen u.a. das Live-Koch und Live-Tanz-Event. Es war eine einzigartige Woche, die uns mit gestärktem Selbstvertrauen und spannenden Erfahrungen beschenkt hat. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr! Herzlich für die Unterstützung möchten wir uns bei der Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung e.V. bedanken!

## STARK BLEIBEN IN CORONAZEITEN

Auch während der Pandemie ist es wichtig nicht die Hoffnung zu verlieren und positiv in die Zukunft zu blicken! Sich jeden Tag eine Kleinigkeit aufzuschreiben, für die man aus diesem Tag dankbar ist, lässt uns die positiven Dinge nicht vergessen. Zum Beispiel ein gutes Essen oder ein warmes Bett!



## FROHE WEIHNACHTEN

Wir wünschen euch allen frohe Weihnachten, viel Kraft und Gesundheit sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Kontakt

Tel.: (+49)89 28924901

Email: [kidstumove@tum.de](mailto:kidstumove@tum.de)

