



Wochenendfreizeit 29.06.2019

Die letzte Wochenendfreizeit fand auf dem ZHS-Gelände im Olympiapark statt. Nach Kennenlern- und Aufwärmspielen konnten die Kinder ihre Tennis-Fähigkeiten unter Beweis stellen. Nach einigen Übungseinheiten und einer kurzen Stärkung mit frischem Gemüse, Brezen und kühlem Wasser fand dann ein großes Tennis-Match statt. Dabei waren die Betreuer fast chancenlos gegen die Kids! Zum Energietanken und als kleine Belohnung für die Anstrengung gab es mittags frische Pizza und Salat. Als Nachtisch-Schmankerl wurden noch Schokofrüchte selbst zubereitet. Satt und ausgeruht waren nun alle bereit für die zweite sportliche Herausforderung des Tages – Inlineskaten! Hier gab es einen Hindernisparcours und anspruchsvolle Bewegungsaufgaben zu meistern. Als Überraschung für den Abschluss des heißen Sommertages wartete eine Wasserbombenschlacht auf die Kids.

Wir freuen uns schon auf die nächste Wochenendfreizeit!

ERNÄHRUNGSTIPP

Mit Zwiebeln und Knoblauch gegen Krankheitserreger!

Jedes Gemüse, welches euch die Tränen in die Augen treibt, sollte regelmäßig auf euren Tellern landen. Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch und besonders Knoblauch sind das ganze Jahr verfügbar und voll mit wertvollen Inhaltsstoffen, denen eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung zugeschrieben wird.



AKTUELL

Nächste We-Freizeit:

25. Januar 2020 am ZHS-Gelände

Termin kidsTUMove Wintercamp

25.-29. Februar 2020

Termin kidsTUMove Sommercamp

03.-08. August 2020

Kletterkurs ab 6 Jahren

Ab 10.01.2020: 10 Freitagstermine (14:30-16:30 Uhr, am ZHS-Gelände)

Infos zur Anmeldung unter:

www.sg.tum.de/kidstumove (aktuelle News)

ANMELDUNG AB JETZT!

BEWEGUNGSTIPP

Aktives Zähneputzen

Einfach die paar Minuten während des Zähneputzens nutzen, um körperlich etwas aktiv zu werden!

Mögliche Übungen:

- Kniebeugen
- Auf die Zehenspitzen wippen
- Balancieren auf einem Bein

Seid einfach kreativ!



Sommercamp 05.08. - 10.08.2019

Unter dem Motto „Reise um die Welt“ fand das diesjährige KidsTUMove Sommercamp statt. 21 Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen sowie gesunden Geschwisterkindern zwischen 8 und 18 Jahren verbrachten mehrere erlebnisreiche Tage im „Kids to life Kinder- und Jugendhilfzentrum der Anton Schrobenhauser-Stiftung“ in Unterhaching. Auf ihrer Reise konnten interessante Fakten, die Sprache und auch landestypische Gerichte kennengelernt und die dabei gewonnenen Erkenntnisse anschließend im persönlichen Reisepass eingetragen werden. Wenn die Kinder nicht gerade actionreiche Aktivitäten und Workshops ausprobierten, konnten sie ihre freie Zeit im camp-eigenen Streichelzoo, im Badeteich, auf dem Abenteuer-Spielplatz, auf der Kartbahn oder auf dem Sportplatz verbringen. Zu den Höhepunkten der Woche zählten auf alle Fälle das Segeln und Stand-Up Paddling auf dem Wassersportplatz der TU München am Starnberger See, sowie ein Ausflug auf den Blomberg. Dort konnten die Kinder nicht nur ihre Kletterkünste im nahegelegenen Kletterwald unter Beweis stellen, sondern auch auf dem Rückweg ins Tal mit der Sommerrodelbahn den Wind um die Ohren brausen hören. Nach der fröhlichen Abschlussparty am Freitag traten die Campteilnehmer, vollgepackt mit schönen Erinnerungen, den Heimweg an.