



NEWS 2018



!!! Das 1. kidsTUMMove Wintercamp 2018 !!!



Dieses Jahr fand zum ersten Mal das kidsTUMMove Wintercamp statt. Ein 3-tägiger Skikurs, Langlauf sowie angepasste Sportangebote in Turn- und Schwimmhalle wurden den 10 Kids in Südtirol angeboten. Zusätzlich gab es Informationen zu Belastungsgrenzen und gesunder Ernährung. Nicht nur für die Kinder war es eine tolle Erfahrung, sondern auch für die Betreuer, die dieses Jahr zum ersten Mal die kurzen Sportklamotten gegen die Winterjacken austauschen konnten.

ERNÄHRUNGSTIPP

5 am Tag

Täglich sollen mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst gegessen werden, davon 3 Gemüse und 2 Obst.

Hierbei ist das Maß für eine Portion, die eigene Hand.



kidsTUMMove Wochenendfreizeit 2018

Im Mai wurde den Kids Spaß auf höchstem Niveau im „Kletterwald Vaterstetten“ geboten. 13 verschiedene Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden garantierten einen abwechslungsreichen Vormittag. Danach war es Zeit für eine Stärkung. Ein Food Truck bot genügend Platz für unsere kleinen und großen Köche, um ein gesundes Mittagessen vorzubereiten. Abschließend gab es bei einer Schatzjagd noch für jeden eine süße Überraschung, die die Kinder sich nach diesem erfolgreichen Tag auch verdient hatten!

AKTUELL

Termin kidsTUMMove Wintercamp:

Fasching 2019

Nächste We Freizeit:

12.1.2019 Airhop Trampolinpark Kirchheim

Tag der offenen „kidsTUMMove“ Tür

12.1.2019 Sportcampus TUM (Connollystrasse 32, 80809 München)

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

BEWEGUNGSTIPP



kidsTUMMove Sommercamp 2018



Das Sommercamp war mit heißem Wetter, motivierten Betreuern und fröhlichen Kindern ein Highlight im August. Auch dieses Jahr stand Spiel, Sport und Spaß auf dem Programm. Ob Bodycombat, Zumba, Schwimmbad oder einem Besuch im „Kletterwald München“, dieses Jahr war für jeden etwas dabei. Natürlich durften Entspannung und Freizeit nicht zu kurz kommen. Kreative Workshops und das Erstellen eines Schuhregals für das kids to life Gelände boten eine Pause zu den bewegungsreichen Tagesabläufen. Auch abends gab es einige Events: Talentshow, Galaabend und der Besuch einer Musikerin rundeten die Abende ab. Mit der Abschlussveranstaltung fand das Sommercamp ein Ende und die Kinder konnten mit neuen Freunden, einem gestärkten Selbstbewusstsein und vielen spannenden Erfahrungen nach Hause gehen.