

# Ideensammlung

## Ideen für draußen

### Schrittzähler-Challenge

(Wer macht an einem Tag die meisten Schritte?)

Basketballkorb aufhängen

### Handy-Challenge

(Schafft es ihr Kind, ca.10 von Ihnen vorgegebene Motive zu fotografieren?)

Fußball spielen

Einkäufe erledigen

Spaziergehen und dabei „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen.

Mit Freunden joggen

Spaziergehen und dabei Verstecken spielen

Fahrrad fahren

Ausflug in den Wald

Schneeballschlacht

## Ideen für drinnen

Jonglieren (Bälle selber herstellen: <https://bit.ly/35FJwWF>)

Tischtennis im Wohnzimmer: <https://bit.ly/2LOG04U>

Musik laut aufdrehen und gemeinsam tanzen  
(auch via Zoom mit Verwandten)

Fitnesswürfel (<https://bit.ly/39Cbt2N>)

### Treppensteigen-Challenge

(Wer schafft in 5 Minuten die meisten Treppenstufen im Haus?)

### Familien-Challenge

(jedes Familienmitglied sucht sich 1-2 Fitnessübungen aus, die jeden Abend von allen gemacht werden)

Seilspringen

kleines Trampolin aufstellen

## Online Ideen

Die Trainer\*innen im Sportverein nach Angeboten fragen

Jonglieren lernen: <https://bit.ly/3bEv9p2>

Kids Workout: <https://bit.ly/2XCBSrr>

Fit durch den Winter: <https://bit.ly/39uhbDF>

Yoga mit Mady Morrison: <http://bit.ly/3oHctc7>

Eigene Choreographien erstellen: <http://bit.ly/2N1Y4JE>

SV Eidelstedt: <http://bit.ly/3i9MxU1>

... oder sucht bei eurem Verein im Stadtteil!

Five(ish) minute dance lesson: <https://bit.ly/35DzJQK>

Handstand lernen: <http://bit.ly/3qgH3JZ>