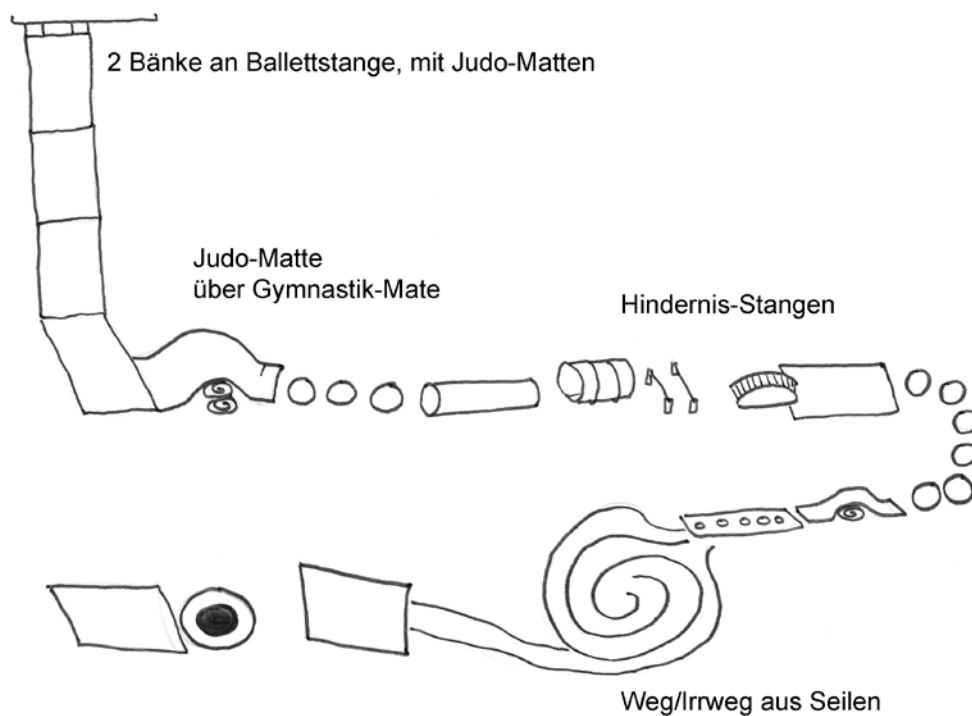


Eltern-Kind-Turnen Lustige Stationen

1. **Begrüßung:** Wo ist die/der...
2. **Mutter-Kind Gymnastik:**
 - Das Schiff“ (vom 4. bis 8. Monat): Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine auf. Ziehen Sie sie zum Körper heran und legen Sie das Baby auf Ihre Scheinbeine. Mit beiden Händen gut festhalten, damit es sicher liegt! Beim Ausatmen heben Sie gleichzeitig den Oberkörper an und ziehen die Beine samt Baby langsam zum Gesicht. Zur Belohnung gibt's ein Küsschen!
 - „Die Brücke“ (8. Woche bis 3. Monat): Eine tolle Übung für Ihre Bauchmuskulatur: Setzen Sie sich auf den Boden. Ihre Beine sind aufgestellt. Ihr Baby liegt auf Ihrem Bauch. Sie sehen sich an. Halten Sie Ihr Kind fest an den Händchen. Dann rollen Sie sich allmählich Wirbel für Wirbel nach unten, bis Sie mit dem Rücken auf der Matte liegen. Jetzt halten Sie Ihr Baby ganz fest und heben langsam das Gesäß nach oben. Position für zehn Sekunden halten. Atmen nicht vergessen!
 - Schubkarren-fahren (Übung für das Kind)
3. **Parcours:**



4. **Abschlusskreis:**
5. **Wir gehen jetzt im Kreise**
6. **Kniereitspiel:** Hoppe, hoppe Reiter