KINDER- UND ELTERN-KIND TURNEN

TEIL 8

von Susi

Ein neuer Monat beginnt und somit wieder eine Menge neuer Ideen für euch:

Spiele

Bewegungsgeschichten

Übungen

GESCHICHTEN ZUR ENTSPANNUNG

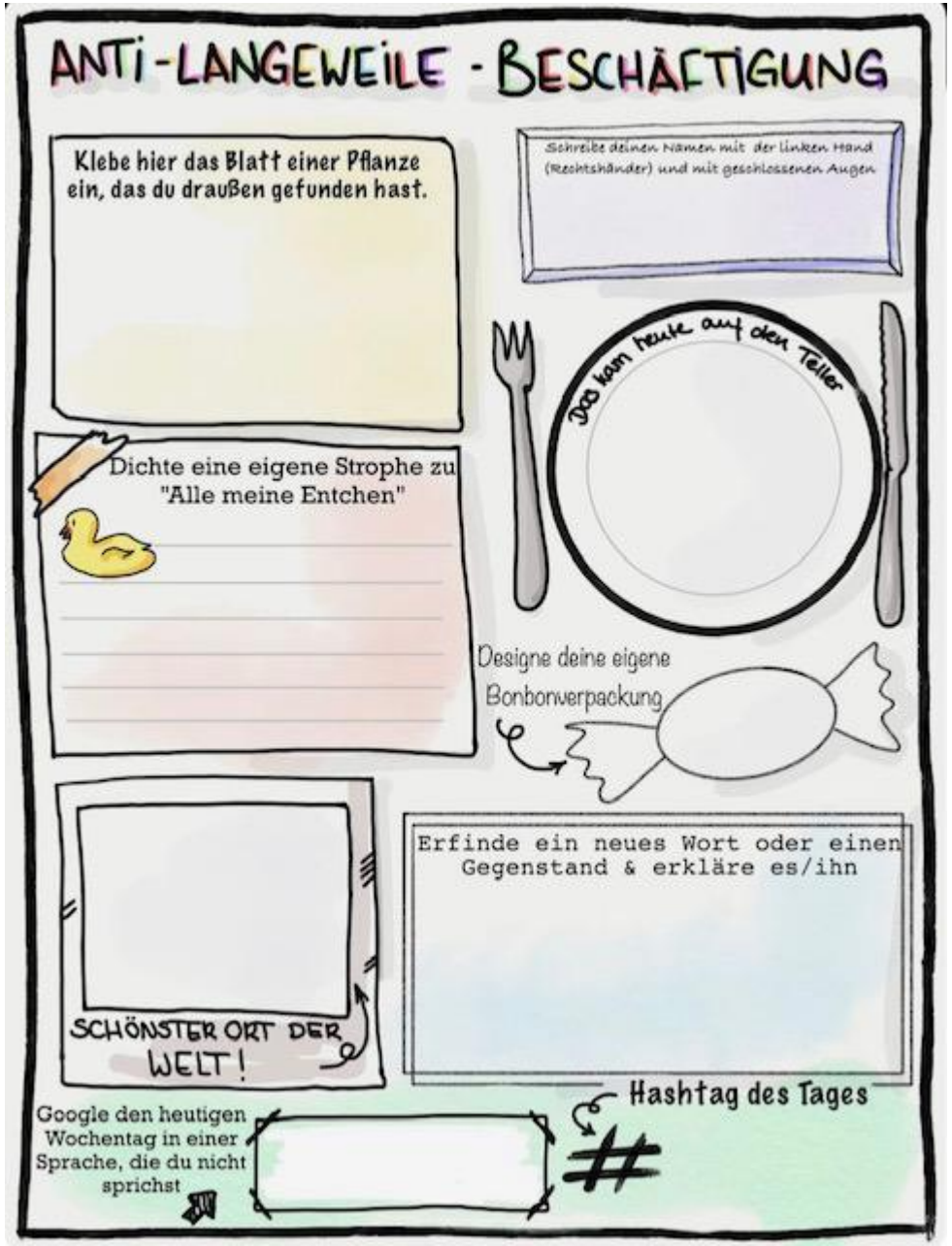
Musik

Bastelideen

Scherzfragen

Fingerspiele

Was zum Lachen



Der „Lockdown" dauert schon ziemlich lange, und euch geht es vielleicht genauso wie mir und meinen Kindern:

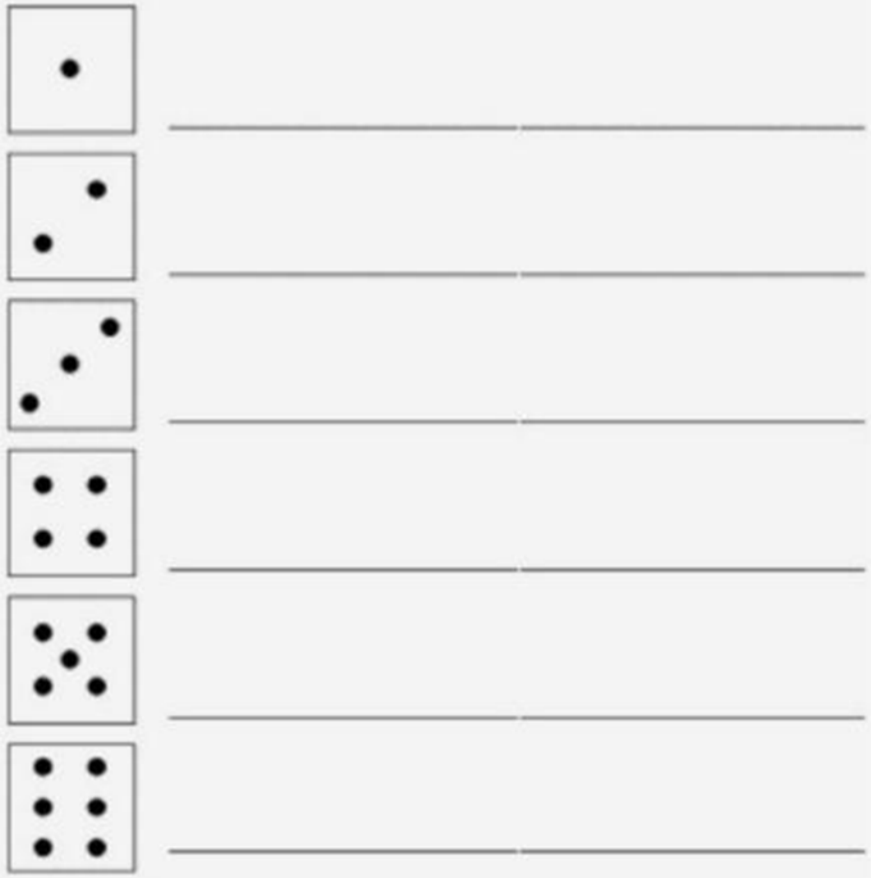
Viel basteln, kochen, Spiele spielen, spazieren gehen , neues ausprobieren, vorm Fernseher sitzen, am Handy spielen, mit Freunden telefonieren..... und trotzdem kommt irgendwann die Langeweile.

Mit den folgenden Ideen und Vorschlägen, vergeht zumindest für ein paar Stunden diese und ihr erlebt wieder etwas Neues mit euren Geschwistern und Eltern.

Gymnastikbingo

Ein/e Schüler/in pro Gruppe würfelt: Die gewürfelte Zahl gibt die Übung vor, die alle Gruppenmitglieder nach er Beschreibung durchführen müssen. Die gewürfelte Zahl wird im Zahlenquadrat durchgestrichen. Ein/e weitere/r Schüler/in würfelt die nächste Zahl usw. Ziel ist es 4 Zahlen in einer Reihe ausgestrichen zu bekommen.

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4



Stein–Schere–Papier

Spiele mit deinen Eltern oder Geschwister 10 Runden „Schere – Stein – Papier".
Der Verlierer der Runde macht immer die jeweilige Übung. Viel Spaß dabei!

1	Mache 10 Hampelmänner.	
2	Mache 20 Ausfallschritte.	
3	Mache 15 Kniebeugen.	
4	Mache 10 Burpees.	
5	Laufe 10 m wie ein Bär.	
6	Springe 10-mal auf dem rechten und linken Bein.	
7	Mache 10- mal den Superman.	
8	Laufe einmal die Wand hoch.	
9	Halte 30 Sekunden den Unterarmstütz.	
10	Springe 5-mal hoch in die Luft.	

Superhelden Action Training

☐ Schüttle deinen Körper für 15 Sekunden	☐ Mache 20 Bergsteiger.
☐ Fliege los: Mache 10-mal den Superman.	☐ Renne für 10 Sek. auf der Stelle.
☐ Mache 6-mal den Spiderman Schritt (3/3).	☐ Sitze für 20 Sek. an der Wand.
☐ Hüpfe 10-mal auf dem rechten Bein.	☐ Springe 5-mal hoch in die Luft.
☐ Hüpfe 10-mal auf dem linken Bein.	☐ Mache 5 Burpees.

☐ Mache 10 Kniebeugen.	☐ Steige 10-mal auf einen Stuhl.
☐ Mache 15 Hampelmänner.	☐ Mache 10 Ausfallschritte.
☐ Mache für 10 Sek. Kniehebelauf.	☐ Fahre auf dem Boden für 10 Sek. Fahrrad.
☐ Mache für 10 Sek. Fersenlauf.	☐ Halte für den 10 Sek. den Unterarmstütz.
☐ Balanciere für 20 Sek. auf einem Bein.	☐ Geschafft!!!!! Stretche deinen Körper.

© CanStockPhoto.com - csp60135443

YOGA ist die Reise des Selbst, durch sich selbst, zu sich selbst. (Bhagavad Gita)

the ABCs of YOGA
for KiDS

A Airplane
B Butterfly
C Cobra
D Dog
E Easy Pose

F Frog
G Grasshopper
H Happy Baby
I Inhale
J Jack-in-the-Box
K Kite
L Lion
M Mouse
N New Pose
O Otter

P Peacock
Q Queen
R Rag Doll
S Swan
T Triangle
U Unicorn
V Volcano
W Waterfall
X
Y
Z Zero

Bär Brummel räumt auf

Geschichte vom Aufräumen – Anna hat überhaupt keine Lust, ihr Zimmer aufzuräumen

Schon lange hat Anna nicht mehr ihr Zimmer aufgeräumt. Alles liegt kreuz und quer durcheinander: Spielsachen, Bilderbücher, Puppen, Stofftiere, ihre Blechautosammlung und dazwischen hier eine blau-gelb geringelte Socke, da eine grün-weiß gepunktete, dort die rote Sandale, und im Legokasten modert ihr Badeanzug vor sich hin. Mitten in diesem Durcheinander sitzt Brummel, Annas Schmusebär.
„Räum endlich auf, Anna!", sagt Mama. „Hier sieht es ja aus, als sei ein Sturm durchgefegt."
Anna kichert. Klingt witzig, das mit dem Sturm. Und überhaupt: Warum soll sie aufräumen? Hinterher wird ja doch alles bald wieder unordentlich sein.
"Mir gefällt es hier", sagt sie zu Mama. "Und Brummel mag mein Zimmer so am allerbesten leiden."
"Brummel? Ach so!" Mama staunt. "Hat er dir das gesagt?"
Anna nickt. "Brummel findet alles okay, so wie ich das haben mag. Echt wahr!" "Komisch", murmelt Mama. "Mit mir hat Brummel noch nie gesprochen. Hm! Ich sollte mich doch einmal ernsthaft mit ihm unterhalten."
"Brummel spricht nur mit mir", sagt Anna.
"Na, ich glaube", meint Mama, "du bindest mir einen Bären auf. Außerdem mögen Bären Unordnung nicht leiden. Und ich auch nicht." Und sie befiehlt Anna, ihr Zimmer bis morgen aufzuräumen. "Aber gründlich! Haben wir uns verstanden?"
Anna hat verstanden, aber genickt hat sie nicht. Und versprochen hat sie auch nichts, klar, und aufgeräumt hat sie erst recht nicht.
Als sie am nächsten Tag nach Hause kommt, sieht ihr Zimmer anders aus als sonst. Irgendwie sieht es aufgeräumt auf, aber die Kommode ist zur Seite gerückt, und zwischen Bett und Kommode stapelt sich in der Ecke ein Riesenberg voller Puppen, Spielsachen, Stofftieren, Autos, Bilderbüchern, Legobausteinen, Kleidern, Socken und Schuhen. Alles liegt durcheinander auf dem Berg. Nur Brummel ist nicht da.

"Wo ist Brummel?", schreit Anna und durchwühlt voller Schreck den `Müllberg´. "Mama! Mamaaaa! Brummel ist verschwunden."
"Brummel?", fragt Mama. "Sicher hat er die Unordnung in deinem Zimmer nicht mehr sehen mögen. Ich glaube, er hat sogar ein bisschen aufgeräumt. Es hat nämlich vorhin so etwas seltsam gepoltert, ja, und dann habe ich gehört, wie jemand die Wohnungstür zugeschlagen hat. Seltsam."
Anna wird blass. "D-d-du meinst, Brummel hat mein Zimmer aufgeräumt?", stammelt sie. "Und dann ist er weggegangen?" Sie spürt, wie die Tränen kommen.
"Du verkohlst mich. Ein Stoffbär kann doch gar nicht aufräumen und aus der Wohnung laufen."
"Stoffbären, die reden können, können alles", sagt Mama.
Anna schweigt. Das mit dem sprechenden Brummel gestern ist wohl doch keine so gute Idee gewesen.
"Und wenn ich nun richtig aufräume, meinst du, Brummel würde dann auch wieder zurückkommen?", fragt sie und sieht Mama, die Brummel bestimmt vor ihr versteckt hat, verschmitzt an.
Mama hat Mühe, ernst zu bleiben. "Man wird sehen", antwortet sie. "Was Bären so alles denken und tun, weiß schließlich keiner so genau, oder?"
© Elke Bräunling

Jule und der Faschingsgeist

Fröhliche Faschingsgeschichte – Vor „gruseligen“ Faschingsgeistern muss sich keiner fürchten

Eine bärengute Faschingslaune hatte Jule heute. Als Ritter verkleidet sauste sie mit ihrer Faschingstrompete durch die Straßen des ruhigen Wohnviertels und veranstaltete einen Höllenlärm. Trööot! Trööot! Tröööööot! Einige Nachbarn lächelten, andere warfen Jule böse Blicke hinterher. „Ruuuhe!“, beschwerte sich Frau Nagel, diese Launeverderberin. „Ich wünsche Ruhe!“ „Geht nicht!“, rief Jule. „Ich feiere Fasching. Da darf jeder Lärm machen.“ Und sie trompetete noch lauter als zuvor.
Auf einmal stand eine seltsame Gestalt vor ihr. Sie war verhüllt in weiße Laken und hatte das bleiche Gesicht zu einer schaurigen Grimasse verzerrt.
Ein Geist? Hoho! Jule war viel zu gut gelaunt, um sich zu fürchten. „Bist du ein Faschingsgeist?“, fragte sie. „Blöd siehst du aus.“ „Ich bin der schrecklichste Gruselgeist der Welt“, heulte der Geist. „Und ich werde dich nun zu Tode erschrecken. Huhuuu!“ Jule kicherte. „Es gibt keine Geister, sagt Papa.“ „Oooh!“, fistelte der Geist. „Auch Väter können sich irren. Sieh mich an! Alle Kinder fürchten sich vor mir.“ „Ich nicht.“ Jule blies so laut in ihre Trompete, dass es in des Geistes Ohren dröhnte.
„Ich kann mich in einen Ritter ohne Kopf verwandeln“, drohte der Geist und stand sogleich als Ritter vor Jule. Er nahm den Kopf vom Hals und warf ihn wie einen Ball in die Luft.
„Ich bin auch ein Ritter“, antwortete Jule und fing den Ritterkopfball auf. „Spielen wir Ball?“
„Grrr!“, grollte der Fremde. „Gib mir meinen Kopf zurück, aber dalli!“ „Schade. Ball spielen macht Spaß.“ Jule war enttäuscht.
Der Faschingsgeist aber hatte sich längst in ein riesiges Drachenmonster verwandelt.
„Vor einem Drachen wirst du dich fürchten“, fauchte er. „Tausend Meter weit speie ich meine Feuerstöße aus. Huachhhh!“
„Einen Drachen habe ich schon“, meinte Jule. „Der fliegt weit im Wind. Kannst du auch fliegen?“

„Oha, oha!“ Der Geist schien sich zu ärgern. Er schrumpfte zusammen und stand als altes Weiblein mit Hakennase, Buckel und Zauberstab vor Jule.
„Aber eine gemeine Gifthexe“, krächzte er, „wird dich das Fürchten lehren. Ich könnte dich in eine Maus verwandeln oder in einen kleinen Käfer, den ich mit den Fingern – Ssssst! – zerdrücke. Hä!“
„Hexen sammeln Kräuter und helfen kranken Menschen“, sagte Jule unbeeindruckt.
Die Hexe schüttelte ihren hässlichen Kopf. „Nicht alle Hexen sind gut.“
„Mein Papa hat gesagt...“
„Dein Papa, dein Papa...“
Der Faschingsgeist war nun sehr aufgeregt. „Ich werde dich heute noch erschrecken. Als Riesensaurier nämlich. Auffressen wird er dich.“
„Saurier fressen Blätter“, erklärt Jule dem Geist, der sich gerade in einem Riesensaurier verwandeln wollte. „Außerdem sind die ausgestorben.“
„Hat das auch dein Papa gesagt?“, brüllte der Geist.
„Das haben wir in der Schule gelernt“, sagte Jule und blies wieder in ihre Trompete. Immer lauter trompetete sie, und der Geist begann, schaurig laut zu schreien.

Da musste Jule lachen.
„Wenn du so laut schreist, bist du nachher heiser, und dann macht dir der Faschingsumzug bestimmt keinen Spaß. Also, bis später!“, sagte sie und lief laut trompetend davon.
Es war nämlich Zeit. Der Faschingsumzug würde gleich beginnen.
© Elke Bräunling

Faschings-Abzählverse

Fastnachtsverse

Kehrdichein und kehrmichaus,
ringeldein und rumpderaus,
Hexenwein und Geisterschmaus,
du bist raus!

Firlefax und quaxelbrax,
humberäth und tätatät,
tandari tandaradei,
du bist an der Reih!

© Elke Bräunling

Der Clown
Kennst du diesen Fastnachtskerl?

Kleines Rätselgedicht für Kinder

Wer hat eine rote Nase
rund wie eine Seifenblase?
Wer trägt bunt karierte Jacken
und hat rote Apfelbacken?
Und wer kann blödeln, freche Sachen
Tag für Tag und immer machen?
Wer ist stets spaßig anzuschaun?
Ist´s ein Clown?
Ist´s Winnetou?
Oder bist das du?

© Elke Bräunling

Mein kleiner Kuschelteddy

Gutenachtgedicht

Mein kleiner Kuschelteddy
liegt nachts bei mir im Bett,
und mein kleiner Kuschelteddy
ist wollig zart und nett.

„Schlaf gut“, sagt er, „und träum
schön.
Ich geb gut auf dich Acht.“
Und ich muss mich nicht mehr
fürchten
vorm Dunkel in der Nacht.

Mein kleiner Kuschelteddy
liegt fest in meinem Arm,
und da ist es für uns beide
ganz kuschelmolligwarm.

© Elke Bräunling

Ein Revolver für Ritter Jan???

Braucht ein Ritter einen Revolver? Jan denkt über das Kostüm, das er sich für Fasching basteln möchte, nach. Und dann hat er einen aufregenden Traum ...

Zu Fasching wollte Jan ein mutiger Ritter sein. Aber mit Revolver! "Dann siehst du aber ganz schön blöd aus!", sagte seine Schwester Jana.
"Phh!" Jan war beleidigt. "Ich bin eben ein moderner Ritter. Klar?" Da musste Jana grinsen, und Jan erschrak. Was, wenn ihn alle auslachten?
Lange grübelte er am Abend vor dem Einschlafen darüber nach. Auf einmal stand er im Hof einer mächtigen Ritterburg. Dort übten Ritter den Kampf mit Schwertern, Knechte fütterten Pferde, Mägde schleppten Körbe, an den Fenstern standen Burgfräuleins, und mitten im Hof stand seine Schwester Jana als hübsche Prinzessin im roten Samtgewand mit einem Krönchen im Haar. Ein kleiner, dicker König schritt auf Jana zu und sagte: „Sei gegrüßt, Drachenkind!"
Jana verbeugte sich vor dem kleinen Dicken und antwortete: „Ich grüße Euch, Dareg, großer König. Ihr habt mich, Prinzessin Drachenkind, gerufen. Ich bin zur Stelle."
„Drachenkind? Was soll das bedeuten?" Jan zog Jana am Ärmel. „Komm, nichts wie weg hier!", rief er. Jana aber beachtete ihn gar nicht. „Drachenkind", befahl da der König. „Nirak ruft nach dir." „Wer ist Nirak?", schrie Jan, doch schon folgte Jana diesem komischen König zum eisernen Burgverliestor.
Jetzt begriff Jan. Ein Drachenopfer sollte Jana sein! Futter für einen ollen Burgdrachen! Nein! Schnell sauste er über den Hof und stellte sich vor das Tor.
Grausiges Zischen drang aus dem Verlies. Dieser Nirak musste ein sehr wilder Drache sein.
„Du kriegst sie nicht", rief Jan und presste seinen Körper gegen das Tor, das sich glutheiß anfühlte. Jana aber verbeugte sich vor dem komischen König und sagte: „Gerne bin ich Euch zu Diensten, König Dareg!" Da ließ der König die Eisentür öffnen. „Folge deinem Schicksal, Drachenkind!", sagte er.
"Und gebiete Nirak meinen ergebensten Gruß!" „Ihr kriegt sie nicht!" Schnell schlüpfte Jan durch die Tür, schlug sie hinter sich zu und stemmte sich mit aller Kraft dagegen.
Was aber nun? Was sollte er jetzt bloß tun? Oje! Da kam auch schon der Drache angetapst. „Uauahhh", fauchte der böse. „Du bist nicht Drachenkind. Man will mich betrügen!"
„Nein", schrie Jan. „Töten will man dich und im eigenen Blut ertränken!" Der Drache wurde blass. „Erstechen? Ertränken? Oje! Hilf mir! Es soll dein Schaden nicht sein!"
„Okay", rief Jan. „Du musst die Tür zuhalten. Los!" Da stemmte sich der Drache mit aller Kraft gegen die Tür. Jan atmete auf. „Geschafft! Wir sind gerettet!"
Erschöpft lehnte er sich an die Wand und schloss für einen Moment die Augen. ´So ein Revolver´, dachte er dabei, ´hätte mir jetzt aber auch nicht viel geholfen.´
„Penner!", hörte er da plötzlich Jana rufen. „Du kommst noch zu spät zur Schule!" Jan blinzelte und erblickte Drachenkind, das nun wieder wie Jana aussah.
Ein Glück! Die Drachengeschichte war nur ein Traum gewesen! Erleichtert sprang Jan aus dem Bett. „Bin schon da!", rief er. „Und heute bastle ich mir ein Ritterkostüm.
Ohne Revolver. So ein Ritter braucht nämlich keine Waffe. Nur schlau muss er sein, das ist alles. Ganz einfach, nicht?"

© Elke Bräunling

Bewegungspause

Körperwaage

Watscheln

Reiten

Beingucker

Ausschütteln

Schulterkreisen

Wenn du wieder viel zu Lernen hast,
Und nicht mehr weiter kommst,
dein Kopf nicht mehr klar denken kann,
deine Finger schmerzen vom vielen Schreiben,
dann mache kurze Bewegungspausen für ca. 3-8 Minuten!

Und dann geht alles wieder viel einfacher.

Nimm dir einen Zahlenwürfel, würfel und führe die Angegebene Übung aus.

Viel Spaß!

Auch für Mamis und Papis geeignet, die viel am PC arbeiten!

Konzentrations und Koordinationsübung

So haben wir es auf die Balkontür geklebt.

Nimm dir einen Zettel und schreibe mit Großbuchstaben das ABC auf.
Mit einer anderen Farbe schreibst du die Buchstaben L, R, U darunter.

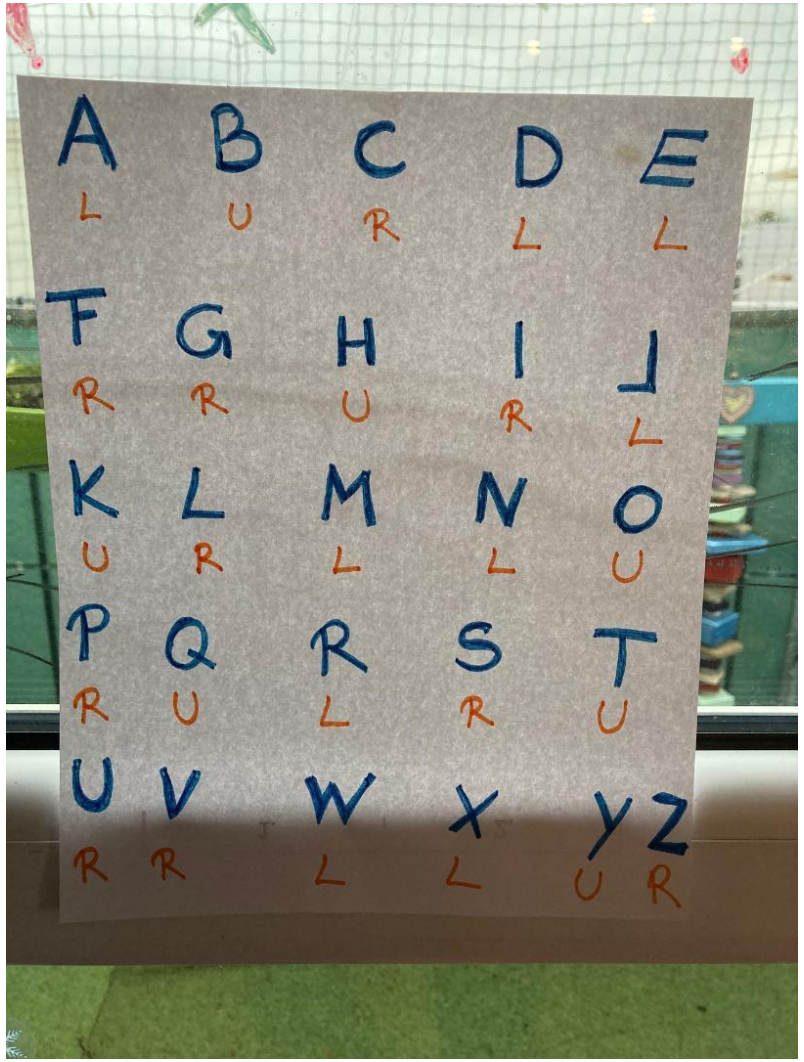
L= Linke Hand nach oben strecken
R= rechte Hand nach oben strecken
U= beide Hände nach oben strecken

Du hängst den Zettel in Augenhöhe auf (zb, aufs Fenster oder Kastentür) und dann liest du laut das ABC vor und machst die Bewegungen dazu (L,R,U)

Danach probierst du es Rückwärts zu lesen, also Z,Y, X,.... und machst ebenso die Bewegungen dazu.

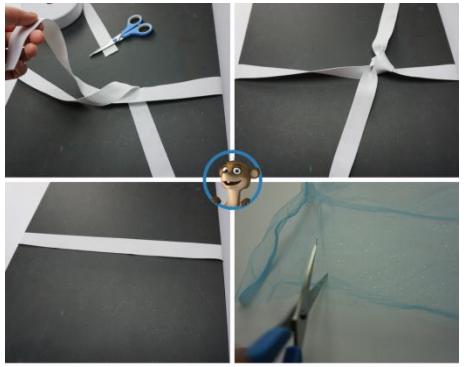
Wenn das schon gut funktioniert, kannst du weitere Variationen wählen, zb.:
A lesen, und linken Arm heben und rechte Bein nach vorne strecken.
B lesen und beide Arme heben und gleichzeitig in die Höhe springen. Usw.

Wie bzw Wo die Buchstaben L,R,U darunter schreibst ist ganz egal, Da kannst du immer neue Kombinationen erfinden.



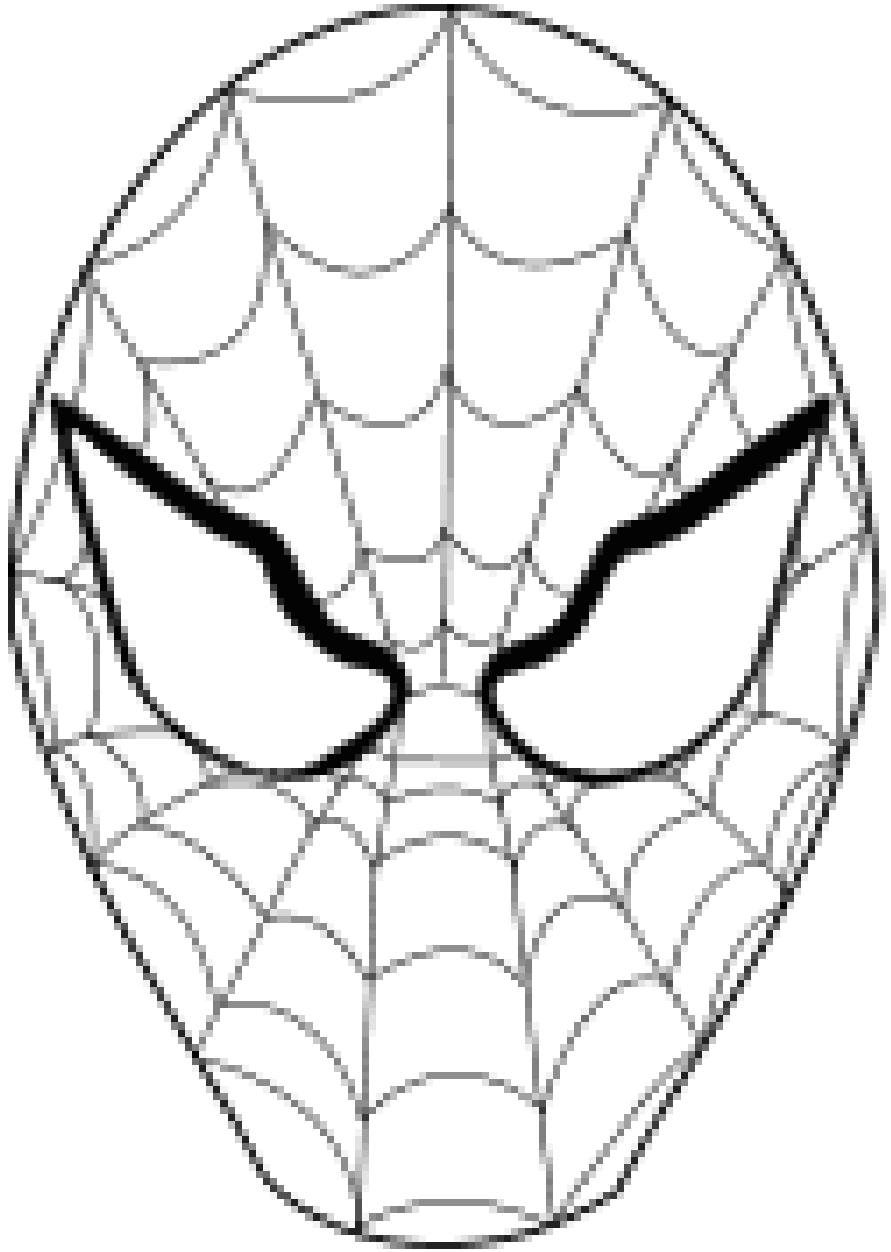
Ideen für Faschingskostüme

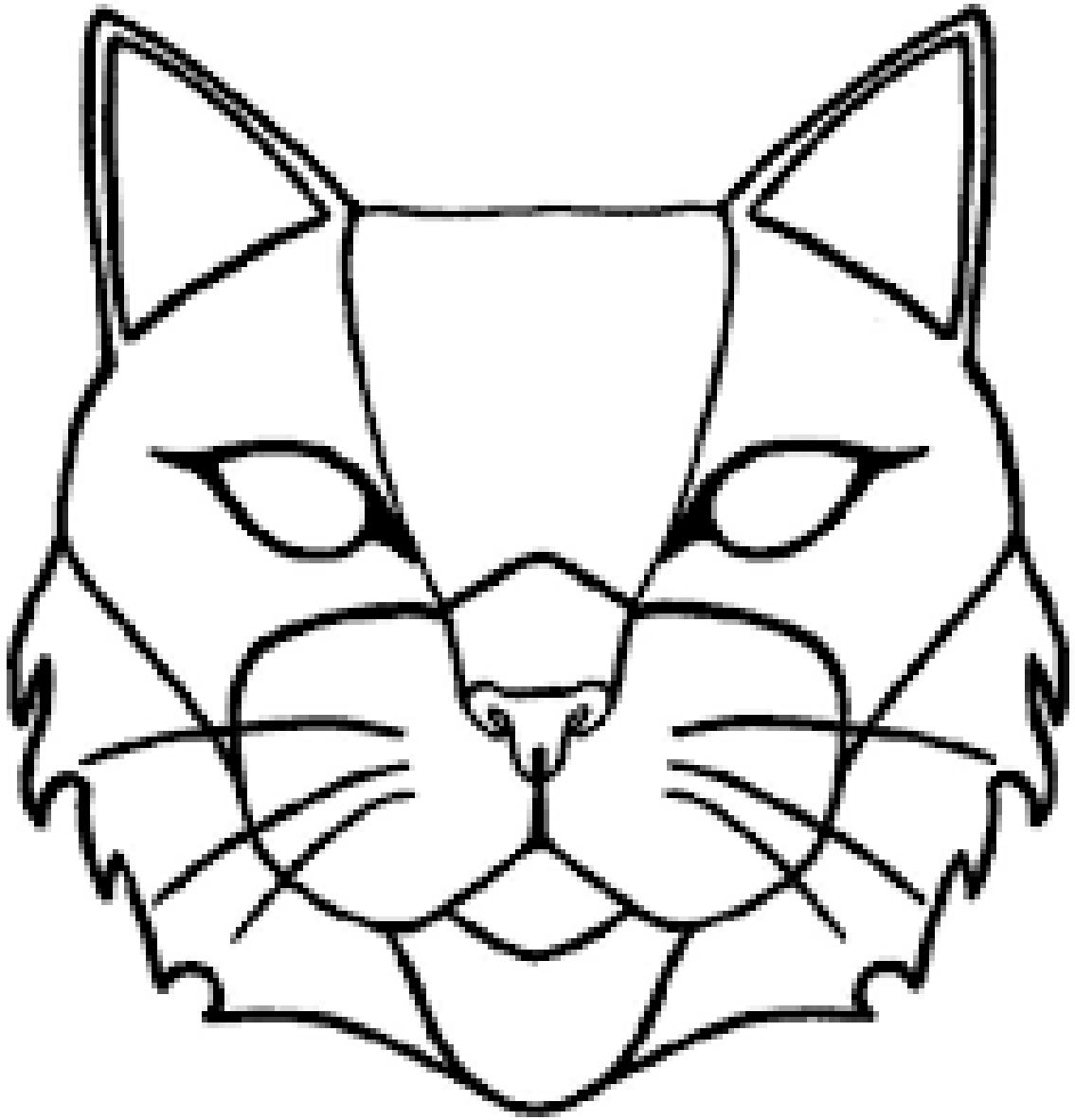
Der einfachste Feenrock:



Ausmalbilder;

Viel Spaß





Kinderschminke selber herstellen

Grundsätzliches zu Kinderschminke
Kinder lieben es, in andere Rollen zu schlüpfen. An Fasching möchten sie als schauriger Pirat oder zauberhafte Fee umherwirbeln. Klar, dass zu einer gelungenen Verkleidung auch Schminke gehört. Doch viele Drogeriemärkte führen nur zur Faschings-Saison ein größeres Angebot an Kinderschminke.

Für Kinderschminke brauchen sie folgende **Zutaten**:
•Babycreme (z.B. von Penaten)
•Babypuder
•Lebensmittelfarbe blau, rot, grün, gelb
•Kohletabletten (für schwarze Schminke)

und folgende **Hilfsmittel**
•Mikrowelle oder Wasserbad
•Hitzefeste Gefäße
•kleine Kunststoffdosen mit Schraubverschluss
•Kunststoff-Rührer
Die fertige Schminke lässt sich am besten mit einem Schminkpinsel oder Schwämmche auftragen.

Weiße Kinderschminke selber herstellen

1.Mischen Sie einen Esslöffel Babycreme mit einem Teelöffel Stärke in einer kleinen Porzellanschüssel.
2.Schmelzen Sie die Masse im Wasserbad. Alternativ können Sie das Gemisch fünf Minuten in der Mikrowelle auf niedrigster Stufe erhitzen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind oder Sie sich nicht verbrühen.
3.Die dickflüssige Schminke umrühren und gut abkühlen lassen.
Nun ist die weiße Kinderschminke fertig und kann benutzt werden!

Schwarze Kinderschminke selber machen

Um Ihre Schmink-Kreationen mit schwarzen Konturen zu veredeln, benötigen Sie Babycreme und Kohletabletten aus der Apotheke.

1.Kaufen Sie Aktivkohle-Pulver oder zerstoßen Sie 3 bis 4 Kohletabletten in einem Mörser zu feinem Pulver.

2.Einen Esslöffel Babycreme (z.B. Penaten) in der Mikrowelle oder Wasserbad erwärmen (siehe Anleitung für weiße Schminke).

3.Das Kohlepulver in die warme Babycreme geben und solange umrühren, bis die Masse schwarz eingefärbt ist. Vor dem Auftragen gut abkühlen lassen.

Bunte Karnevalsschminke selber machen

Sie möchten Kindergesichter besonders bunt schminken? Dazu müssen Sie nicht viele verschiedene Farben kaufen. Schon bei der Herstellung können Sie Ihre Lieblingsfarben aus nur wenigen Grundtönen mischen. Besorgen Sie für bunte Schminke Babycreme und Lebensmittelfarben in Gelb, Blau und Rot. Ein sattes Orange erhalten Sie durch das Mischen von Rot und Gelb. Grün wird aus Blau und Gelb gerührt.

1.Erhitzen Sie für jede herzustellende Schminkfarbe einen Esslöffel Babycreme (siehe Anleitung für weiße Schminke) in einem eigenen Porzellanbecher.

2.Geben Sie die gewünschte Lebensmittelfarbe in die erhitzte Creme und verrühren Sie das Gemisch sorgfältig. Je mehr Lebensmittelfarbe Sie untermischen, desto intensiver wird die Schminke.

So können Sie **verschiedene Farbtöne** der Kinderschminke herstellen:

Hellgrün: 1 Teelöffel Creme und ca. 2 Spritzer grüne Farbe
Grün: 1 Teelöffel Creme und ca. 10 Spritzer grüne Farbe
Hellblau: 1 Teelöffel Creme und ca. 2 Spritzer blaue Farbe
Blau: 1 Teelöffel Creme und ca. 10 Spritzer blaue Farbe
Braun: 1 Teelöffel Creme und ca. 6 Spritzer rote Farbe und 6 Spritzer grüne Farbe
Lila: 1 Teelöffel Creme und ca. 2 Spritzer rote Farbe und 2 Spritzer blaue Farbe
Rot: 1 Teelöffel Creme und ca. 10 Spritzer rote Farbe
Rosa: 1 Teelöffel Creme und ca. 1 Spritzer rote Farbe
Gelb: 1 Teelöffel Creme und ca. 6 Spritzer gelbe Farbe

3. Ist die Creme gut verrührt und abgekühlt, kann sie zum Schminken benutzt werden. Prüfen Sie trotzdem nochmals an einer unauffälligen Stelle, ob die Creme nicht die Haut des Kindes färbt.

Basteltipps:

Was zum Lachen

Was geht übers Wasser und wird nicht nass?
Brücke

Wie kann man Wasser in einem Sieb tragen?
Gefroren

Welcher Baum hat keine Wurzeln?
Purzelbaum

Wer hat einen Kamm und kämmt sich nicht?
Hahn

Was hat 4 Beine und kann nicht laufen?
Tisch

Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf?
Mit t

Welcher Bus kann nicht fahren?

Der Globus

Wer hört alles, aber wird nie etwas dazu sagen?

Das Ohr

Was schrie der Luftballon als letztes, bevor er zerplatzte?

Achtung! Kaktus!!!

Was fliegt durch den Wald und ruft „Aha, Aha"?

Ein Uhu mit Sprachfehler

Wenn eine halbe Glatze 500 Haare hat, wie viele hat dann eine ganze?

Eine Glatze hat doch gar keine Haare

Was ist schwerer: 1 Kilogramm Eisen oder 1 Kilogramm Federn?
Beides ist gleichschwer

Welches Tier kann höher springen als ein Kirchturm?
Jedes Tier, denn ein Kirchturm kann nicht springen

Ich hoffe, ihr hattet wieder ein wenig Abwechslung und vor allem Spaß mit deiner Familie.

Gerne kannst du uns Fotos /Zeichnungen von deinen Aktivitäten per mail zu senden, die wir dann auch auf unserer Homepage oder auf Facebook veröffentlichen dürfen. (Natürlich nur mit deiner Zustimmung)

Ich freu mich schon euch alle wiedermal
im Turnsaal zu sehen
Susi
vom Kinderturnteam

VIELEN DANK!

Mag. Baur Susanne
SPORTUNION Favoriten
susisanne@yahoo.com