



INHALTSVERZEICHNIS	Seiten
<b>VORWORT VORSITZENDE</b>	4
<b>AUSPOWERN</b> Der Boden ist Lava, Schlittenfahren, Auspowern mit Kissen, Seilspringen, Sport-Such-Rästel	5-11
<b>WORKOUTS</b> Luftballon-Workout, Beistein-Workout, Workout mit dem Stuhl, Buchstaben Workout, Handtuch-Workout, Wasserflaschen-Workout, Kissen-Workout	12-25
<b>SINGEN &amp; TANZEN</b> Schneckenimpro, Mit-Mach-Lied, Karussell, Stopp-Tanz, Bodypercussion	26-30
<b>KREATIVES &amp; BEWEGEN</b> Fußabdrücke, Spinnennetz, Bewegungswürfel basteln, Spielflaschen	31-36
<b>ALLTAGSGEGENSTÄNDE &amp; BEWEGUNG</b> Tücher, Wäscheklammern, Zollstock, Zeitungen	37-41
<b>KÖRPERERFAHRUNG &amp; ENTSPANNUNG</b> Warm und kalt, Farben-Geschichte, Barfußpfad, Tierymnastik, Wege vorstellen und gehen, Yoga für Kinder, Spielzeug-Mandala	42-50
<b>LASS UNS TURNEN</b> Rolle, Handstand, Rad	51-55
<b>BEWEGEN MIT BALL</b> Halte die Balljance, Zielwerfen, Hol dir den Schnatz, Um den Ball drehen, Ball hoch halten, Volleyball Einstieg	56-63
<b>SPIEL &amp; BEWEGUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE</b> Action-Memory, Decke wenden, Ich packe meinen Koffer, Flaschen-Bowling, Indoor-Minigolf, Stadt-Land-Sport	64-70
<b>KOMM WIR GEHEN NACH DRAUßEN</b> bewegter Spaziergang, Suche & bring mir, Wald-Mikado, Turnen draußen, Straßen-Olympiade	71-76
<b>MOMBACH-RALLYE</b>	77-81
<b>DANKE</b>	82



# MTV Bewegungs-Booklet für Kids

84 Seiten voller Sport, Spaß & Bewegung für alle Kids von 1-10 Jahren und die ganze Familie! Viele tolle Spiel- und Sportideen für zu Hause, den Garten oder die Ferien.

Die Ideen, Spiele & Anregungen stammen direkt von unseren Übungsleiter\*innen, sind mehrfach erprobt und machen wirklich Spaß.

**10,00 €**  
Bitte passend mitbringen.

Hier gibt es unser **FIT KIDS** Booklet:

- \* MTV Kinderwelt und MTV Studio zu den Öffnungszeiten
- \* Genobank Mainz (Hauptstraße)
- \* Hobby-Shop Weber (Westring)



Mombacher  
Turnverein 1861 e.V.