



Theraband-Workshop

Im Kindergarten Koglhof wurde am 17. Oktober 2022 gedeht. Der eigentlich für den Innenbereich geplante Theraband-Workshop wurde kurzerhand aufgrund Schönwetters nach draußen verlegt.

Die teilnehmenden Personen setzten sich aus dem Koglhof sowie dem Birkfelder Kindergartenpersonal und den Lehrerinnen der Volksschule Koglhof zusammen.

Gemeinsam mit Frau Kenda als Trainerin wurden verschiedenste Übungen mit dem Theraband zur Stärkung der Muskulatur durchgeführt. Der Fokus wurde vor allem auf den Rumpf und den Bauch gelegt, abschließend wurden entspannende Dehnübungen vorgezeigt.

Am Ende des Workshops gab es noch Zeit um Fragen zu stellen und Tipps für den Kindergartenalltag auszutauschen.



Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

Ästhetik und Gestaltung

Bewegung & Gesundheit

Emotionen und soziale Beziehungen

Ernährung



Ethik und Gesellschaft

Natur und Technik

Sprache und Kommunikation

