



Ernährung – Entspannung – Bewegung Wissen was gut tut!

In der Thomas Kita ging das Gesundheitsprojekt „Florina Fit“ in die zweite Runde. Wie können Kinder und Erzieherinnen im turbulenten Kita-Alltag entspannen, und was können Eltern zu Hause tun? Fachkundig wurden Erzieher*innen und Eltern durch einen Entspannungstrainer der BBK geschult. Die Kinder hatten dann mit einer Wellness-Woche ihren Projekt Höhepunkt. Und weil Entspannung ganz viel mit Körpererfahrung zu tun hat, gab es jede Menge Angebote dazu. Wir freuen uns auf das große Bewegungsfest am 22. Mai zum Abschluss des Projektes.

Dies ist hier zu sehen (im Uhrzeigersinn):

- Experimentieren mit Rasierschaum
- Wassererfahrungen mit Farbe und Blubber
- Yoga mit Tiergeschichten (2x)
- Massage mit Aromaöl
- Entspannen mit der Beauty-Maske
- Gesundes Frühstück mit Smoothies und Gemüse-Wraps

