

## Unsere 6. Ferienwoche

### Wohlfühlen nach dem kneippischen Ansatz



#### Montag, den 04.08.2025

**Für Alle:** Wasserschlacht mit Wasserpistolen, Wasserbomben und Sandburgenbau im Garten

Mitzubringen sind: Badesachen, Wasserschuhe, Wechselsachen, Sonnencreme und Handtuch.

Beginn: 10:00 Uhr

Zusätzlich haben wir für euch 2 Gruppenzimmer zum Thema Wellness/Entspannung geöffnet



#### Dienstag, den 05.08.2025

**Klasse 1 und 2:** Wir bauen unseren eigenen Barfußpfad aus Naturmaterialien und testen diesen gleich aus.

**Klasse 3 und 4:** Wir stärken unsere Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem mit Wasseranwendungen.

Mitzubringen sind: Badesachen, Wasserschuhe, Wechselsachen, Sonnencreme und Handtuch → wenn möglich KURZE HOSE oder ROCK

#### Mittwoch, den 06.08.2025

**Für Alle:** Fitness mal anders - Uns besuchen die Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler von „Outdoorfitness“ und bringen uns die „Säule der Bewegung“ spielerisch und sportlich näher.

Mitzubringen sind: Sportsachen, ausreichend Getränke

Beginn: 9:30 Uhr

Kosten: 4,00€



#### Donnerstag, den 07.08.2025

**Für Alle:**

Gesunde Ernährung durch naturbelassene, einfache, vollwertige und schmackhafte Rezepte. Wir backen Kräuterwaffeln mit horteigenen Kräutern.

Beginn: 9:00 Uhr

Kosten: 1,00€



#### Freitag, den 08.08.2025:

**Für Alle: Kindermusiktheater**

Mit mehr Achtsamkeit und Balance stellen wir die Harmonie von Körper, Geist und Seele heute her. Wir laden das professionelle Team des „Musiktheater Ellen Heimrath“ zu uns ein und werden mit dem Programm „Mach mit - Bleib fit!“ eine interaktive, musikalische, unvergessliche und lustige Zeit erleben.

Beginn: 9:30 Uhr

Kosten: 8,00€



**Was du sonst noch so machen kannst:**

Herstellen eines heilenden Peelings (mit Heilerde), Gesichtsmasken zur Entspannung (u.a. Quark), individuelle Steintürme im Garten legen, Mandalas malen im Freien,

Diffuser-Aromatherapie - wir testen, welcher Duft uns gut tut, Knieguss im freien - wirkt er belebend oder beruhigend?