

Bewegungs-Kiosk:

Workout to go – Durchführung und benötigte Materialien

- Übungen zur körperlichen Aktivität sollen die Fitness testen und verbessern
- Der Rucksack enthält:
 - Durchführungskarten
 - **Materialien:**
 - Fitnessmatte
 - Einmalhandschuhe
 - Müllbeutel
 - Tennisball
 - Terra-Band
 - Springseil
 - Zollstock

Durchführungsanweisung

1. Durchführung der Aktivitäten mithilfe der Durchführungskarten
2. Das Fitnessquiz (S. 24) kann nach Belieben genutzt werden
3. Rückmeldung und Eindrücke geben
 - a. Fragebogen ausfüllen (S. 29)
 - b. Erlebnisse und Bilder auf dem Padlet (Digitale Pinnwand) teilen und mit anderen Teilnehmenden interagieren (S. 29)
4. Bei Interesse zu Werken und Inhalten: „Weiterführenden Informationen“ (S. 30) lesen

Beim Verleih

- Vollständigkeit der Materialien kontrollieren
- Auf Verhaltensregeln in der Natur hinweisen (Praxiskarte S. 5)
- Rückgabe absprechen

Bei der Rückgabe

- Vollständigkeit der Materialien kontrollieren
- Auf Fragebogen und Padlet hinweisen (Praxiskarte S. 29)