

Hurra, Hurra - bald ist der Frühling da!

Der März ist einfach mein liebster Monat, denn am 21. beginnt die schönste Jahreszeit - der Frühling. Winzige Blätter und Blüten gucken neugierig aus den Knospen, bald wird alles grün. Bäume, Blumen und Tiere erwachen aus dem Winterschlaf, alles wächst, sprießt und wird munter.



Damit auch du fit für den Frühling wirst, habe ich hier einige Muntermacher-Ideen für dich:

Fitness: Tennisballmassage

Hmmmmmm... das tut gut! Die Muskeln am Rücken werden herrlich entspannt und belebt! Du brauchst gar keine fremde Hilfe und kannst dich mit einem Tennisball selber massieren.



Du brauchst: 1 Tennisball, 1 freie Wand

Klemme den Tennisball mit dem Rücken gegen eine Wand. Bewege dich hin und her, so dass der Ball über deinen Rücken rollt. Dafür brauchst du eine gute Körperbeherrschung. Merkst du, wie es den Muskeln gut tut?

Kochen: Knusprige Haferflocken

Haferflocken kann man rösten, wusstest du das? Es geht ganz einfach, solche Karamellhaferflocken herzustellen.

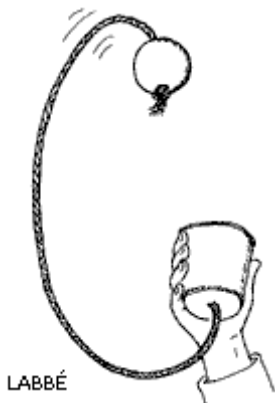


Du brauchst 150 g Haferflocken oder andere Vollkornflocken, 2-3 EL Butter, Honig nach Geschmack, 1 Pfanne, 1 Rührlöffel.

Die Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze flüssig werden lassen und die Haferflocken dazugeben. Diese Mischung muss nun gerührt werden, bis sie leicht braun ist. Dann den Honig darüber geben und nochmals unter Umrühren braten lassen. Abkühlen lassen. Karamellhaferflocken kannst du als Süßigkeit essen oder auch ins Müsli mischen.

Spiele: Bilboquet

Du brauchst: eine sehr große Holzperle, einen sauberen Kunststoffbecher, z.B. von deinem letzten Joghurt, eine 45 cm lange Schnur, eine Schere und wasserfeste Stifte.



Mit den Stiften bemalst du deinen Becher, damit es ein hübsches Spielzeug wird. Mit der Schere stichst du ein Loch in den Becherboden. Du fädelst die Schnur von unten durch das Loch und knotest sie fest. Das andere Ende der Schnur ziehst du durch die große Holzperle. Am besten machst du einen dicken Knoten vor der Perle und einen dahinter, um sie gut zu befestigen.

Schon ist dein Spielgerät fertig, und es kann losgehen. Du hältst den Becher in der Hand und lässt die Kugel nach unten baumeln. Dann lässt du durch eine schwungvolle Bewegung des Bechers die Kugel nach oben fliegen. Und jetzt ganz schnell die Kugel mit dem Becher einfangen!