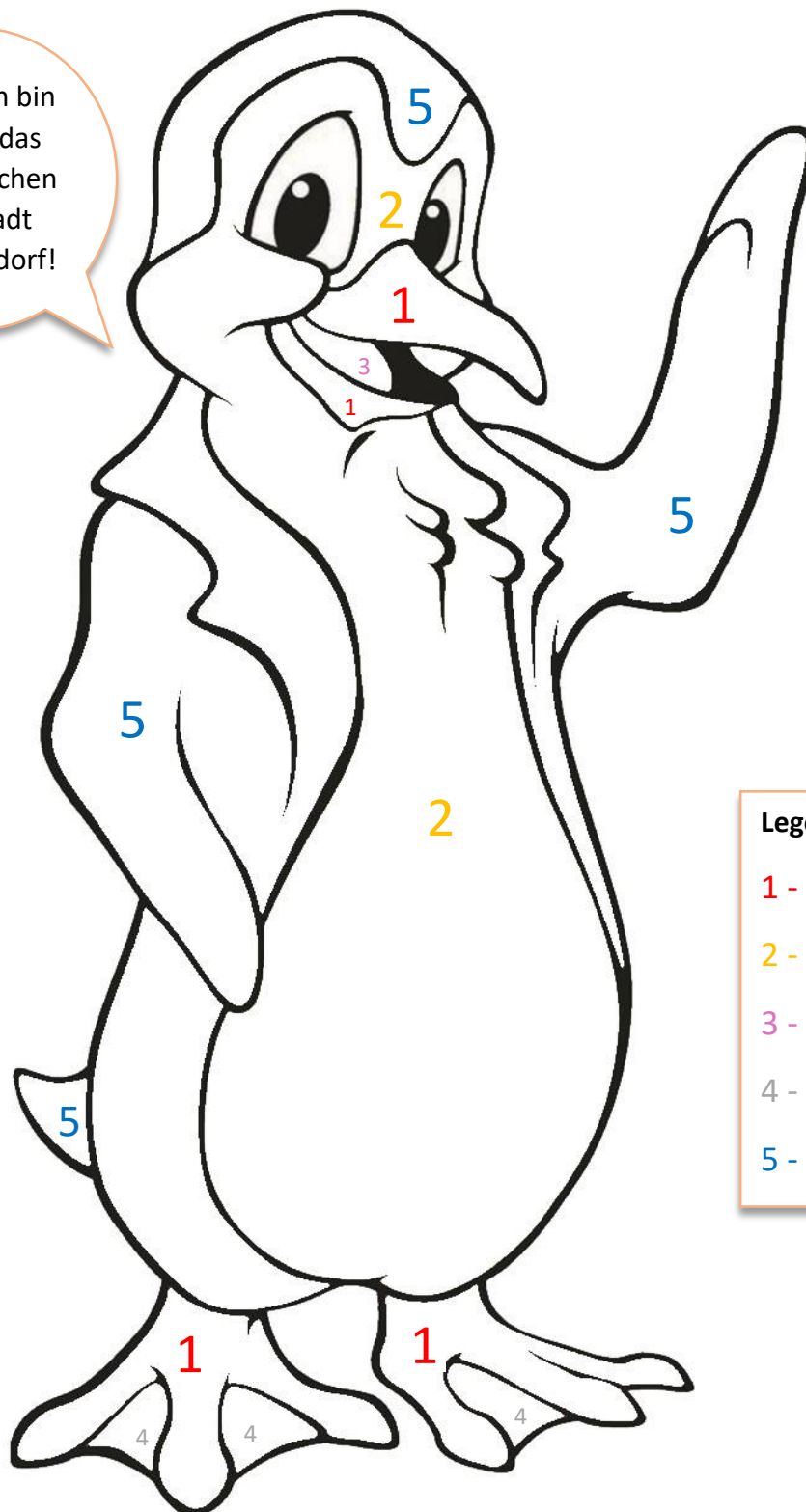


Hallo, ich bin
Henni, das
Maskottchen
der Stadt
Hennigsdorf!



Legende:

1 - Rot

2 - Orange

3 - Pink

4 - Grau

5 - Blau

Wusstest du, dass ...

- ... Pinguine wunderbare Taucher und Schwimmer sind? Pinguine können bei der Jagd im Wasser bis zu 100 km zurückgelen. Kaiserpinguine können zudem bis zu 18 Minuten am Stück untertauchen.
- ... es sogar einen „Tag der Pinguine“ gibt? Er wurde jedes Jahr am 20. Januar begangen. An diesem Tag soll auf das Leben und die Besonderheiten dieser Tiere hingewiesen werden.

5 Herausforderungen im Bereich „Sport und Bewegung“

Erledige die Aufgaben im Laufe der Winterferien. Nach jeder erfolgreich abgeschlossenen Aufgabe kannst du die entsprechende Nummer vom Pinguin „Henni“ ausmalen.

- 1 Fahre eine Runde mit dem Rad oder dem Roller um deinen Häuserblock. Vergiss deinen Helm nicht!
- 2 Suche dir eine Bewegungsgeschichte, z. B. „Bewegung macht Spaß: Dschungel“ oder Sportübungen von „Alba Berlin“ über Youtube.
- 3 Mache so viele Liegestütze wie du alt bist – also 10 Liegestütze, wenn du 10 Jahre alt bist.
- 4 Spaziere zu einem Spielplatz und denke dir einen Parcours über die Spielgeräte aus. Halte dich gut fest!
- 5 Denke dir eine kleine Choreografie zu deinem Lieblingslied aus und führe sie deiner Familie vor. Vielleicht kannst du sie ja zum Mitmachen animieren. 😊