

Mach wieder mal eine Schneewanderung/ einen Winterspaziergang

Was gibt es schöneres als die **Natur** und Bewegung an der frischen **Luft**?
Genieße den Winter in vollen Zügen.

Schnapp dir deine Familie oder einen Freund/eine Freundin und geh wandern oder ausgiebig spazieren. Vielleicht hast du auch die Möglichkeit mit einem Hund Gassi zu gehen...



Damit das Ganze nicht langweilig wird, nimm eine **Kamera** oder dein **Handy** mit und fotografiere Schönes in der Natur.

Schöne Blüten oder Zapfen, Bäume, Äste, Reif auf Blättern oder Eiszapfen,... es gibt so vieles zu entdecken!

Du musst dich nur auf den Weg machen ;-)

Wenn die Sonne scheint, vergiss den Sonnenschutz nicht! Ansonsten solltest



du, je nachdem wie lange du unterwegs bist, einen Rucksack mit einem Getränk und evtl. einer kleinen Brotzeit, z.B. etwas Obst mitnehmen.

Denke auch daran, deinen Müll auch wieder mitzunehmen.

Und wenn du wieder zuhause bist, gönn dir eine Kleinigkeit, z.B. eine heiße Schokolade zum Aufwärmen?

Du wirst sehen, es ist ein tolles Gefühl, wenn man weiß was man geschafft hat! Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut ☺

P.S.: es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung ;-)

Und wenn du magst und deine Eltern es erlauben, kannst du deine schönsten Fotos sogar an KIKU e.V. München schicken: www.kiku-online.net/fototagebuch_corona