

Bewegung, Spiel und Spaß

# Rollerfahren bringt's!



## ***Impressum***

### **Herausgegeben von:**

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.  
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel | [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel | [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

### **In Kooperation mit:**



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel,  
Institut für Sportwissenschaft,  
Abteilung Sportmedizin

### **Gestaltung:**

Benno Jonitz, Kiel

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung der Herausgeber.

**1. Auflage, März 2023**

## Warum Roller fahren?

Bewegung und Anstrengung wirken sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus und helfen Unfälle zu vermeiden. Dies trifft insbesondere auf das „Rollern“ zu. Die Bewegung mit und auf dem Roller verbessert u.a. die Rechts-Links-Koordination, die Gleichgewichtsfähigkeit und die Orientierung im Raum. Es trainiert die Rücksichtnahme auf andere Kinder, die mit oder ohne Roller unterwegs sind.

Der Roller kann von Kindern unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Einschränkungen genutzt werden.

Durch Wiederholungen werden Bewegungsabläufe automatisiert und Sicherheit gewonnen. So werden individuelle Fortschritte gemacht und Erfolgserlebnisse gesammelt. Langfristig erleichtert ein sicheres Rollerfahren das Radfahren. Durch das Erlernen erster Verkehrsregeln im geschützten Bereich von Gärten, Parks oder der Kita wird spielerisch auf die spätere Teilnahme am Straßenverkehr vorbereitet.

**Und Rollerfahren macht einfach Spaß!**

## So funktioniert das Heft

Übung macht den Meister! Das Ringbuch stellt eine umfangreiche Sammlung für Kita-Kinder jeden Alters dar. Es bietet Ideen und Anregungen, um den Umgang mit dem Roller zu erlernen.

Orientierung bieten die **Farben** der einzelnen Kapitel:



### **Vorübungen zur Förderung der Motorik**

*ab Seite 5*



### **Übungen, um den Roller kennenzulernen und das Rollerfahren zu trainieren**

*ab Seite 22*



### **Kombination verschiedener Rollerübungen zum Parcours**

*ab Seite 41*

Die Materialangaben dienen als Anregungen, die Varianten der Übungen als Inspiration, welche durch eigene Ideen ergänzt werden können. Die Übungen können je nach Raumgröße drinnen und draußen durchgeführt werden. Draußen ist zu beachten, dass der Roller als Spielgerät nicht straßenverkehrstauglich ist.

# Vorübungen zur Förderung der Motorik

Durch vielfältige Übungen werden unterschiedliche Fähigkeiten verbessert und automatisiert. Dadurch erlangt das Kind eine bessere Körperwahrnehmung und einen höheren Grad an Sicherheit mit dem Roller.

Es gibt Übungen für:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Körperwahrnehmung
- Orientierung im Raum
- Gleichgewicht
- Sozialverhalten



# Äpfel plücken

Die Kinder strecken die Arme Richtung Himmel, werden ganz groß und tun so, als ob sie Äpfel vom Baum pflücken. Die Arme werden gestreckt und gebeugt. Mit den Händen werden Greifbewegungen durchgeführt.

## Varianten:

- sitzend, auf den Fußspitzen stehend
- im Wechsel nach vorne, hinten, rechts oder links greifen
- mit geschlossenen Augen



# Die Übergabe

Die Kinder stellen sich paarweise Rücken an Rücken auf, drehen den Oberkörper zueinander und übergeben sich die Gegenstände seitlich.



## Varianten:

- Übergabe über dem Kopf
- Übergabe durch die Beine im breitbeinigen Stand

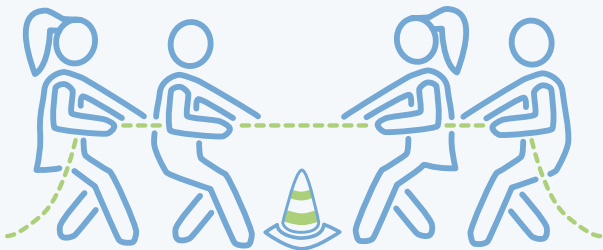
## Materialien:

- verschiedene Gegenstände:  
klein, groß, leicht, schwer



# Tauziehen

Zwei Teams stehen sich gegenüber. Die Mitte ist durch eine Markierung gekennzeichnet. Jedes Team hat ein Ende eines Seils in den Händen und versucht das andere Team über die Markierung auf die eigene Seite zu ziehen.

**Varianten:**

- sitzend
- kniend

**Materialien:**

- eine Markierung für die Mitte
- Seil





# Schlange

4

KOORDINATION | KÖRPERWAHRNEHMUNG  
SOZIALVERHALTEN

Alle teilnehmenden Kinder stellen sich hintereinander auf, halten sich an den Schultern des davorstehenden Kindes fest und bilden eine Schlange. Das erste Kind führt die Schlange durch den Raum.



## Materialien:

- Gegenstände für Hindernisse

## Varianten:

- alle Kinder, außer dem ersten Kind, haben die Augen geschlossen
- die Schlange hüpf durch den Raum
- die Schlange läuft um Hindernisse herum oder über diese hinweg



# Farbenspiel



# 5

AUSDAUER | KÖRPERWAHRNEHMUNG  
GLEICHGEWICHT

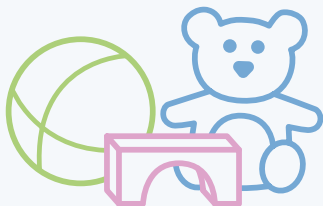
Alle Kinder laufen zur Musik. Wenn die Musik ausgeht, hält die Spielleitung einen farbigen Gegenstand hoch. Jedem farbigen Gegenstand ist eine Übung zugeordnet, die die Kinder ausführen, bis die Musik wieder startet und sie weiter umherlaufen.

## Varianten:

- auf den Boden legen
- in die Hände klatschen
- Bewegung „einfrieren“
- einbeinig stehen
- in die Hocke gehen
- rückwärts oder seitlich laufen
- balancieren
- die Kinder überlegen sich eigene Übungen

## Material:

- unterschiedlich farbige Gegenstände

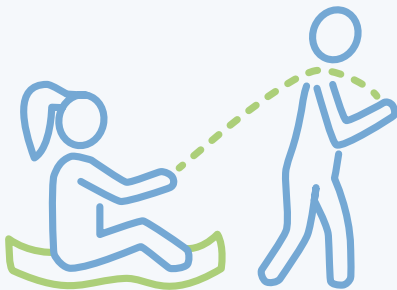


# Handtuchkutsche

6

KRAFT | ORIENTIERUNG IM RAUM  
SOZIALVERHALTEN

Die Übung wird paarweise durchgeführt. Ein Kind sitzt auf einem Handtuch (Kutsche), das zweite Kind spielt das Pferd. Beide Kinder halten ein Seilende fest. Das „Pferd“ zieht die „Kutsche“ entlang einer festgelegte Strecke. Danach wird getauscht.



## Materialien:

- Handtuch
- Seil

## Varianten:

- eine Slalomstrecke entlangfahren
- die „Kutsche“ gibt Befehle:  
langsam, schnell, stopp, rechts, links



# Geschicklichkeits- werfen

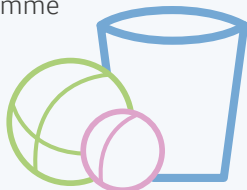
Ein Kind hält ein Gefäß und versucht damit Bälle oder andere Gegenstände aufzufangen, die ein anderes Kind mit beiden Händen wirft.

## Varianten:

- unterschiedlich große Gefäße
- unterschiedliche Abstände zwischen den Kindern
- mit einer Hand werfen

## Materialien:

- weiche Bälle, kleine Kissen, Stofftiere oder Küchenschwämme
- Gefäß: Korb, Eimer, Becher, Hut oder Einkaufstasche



# Polizei

Die Kinder laufen in einem Kreis um eine „Polizistin“ oder einen „Polizisten“. Die Polizei gibt unterschiedliche Signale, auf die die Kinder reagieren.



## Varianten:

- pfeifen als Signal  
(1x = stehen, 2x = gehen)
- Farben rufen als Signal  
(Rot = stehen, Grün = gehen)
- farbige Tücher hochhalten als Signal  
(rot = stehen, grün = gehen)

## Materialien:

- ein rotes und ein grünes Tuch
- eine Pfeife



# Das 4-Gänge-Spiel

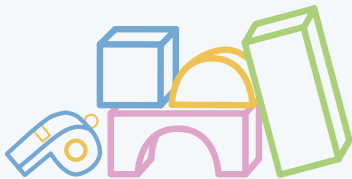
# 9

AUSDAUER | KOORDINATION  
ORIENTIERUNG IM RAUM

Die Kinder spielen Verkehrsteilnehmende, die jeweils vier Gänge haben (stillstehen, langsam vorwärtslaufen, schnell vorwärtslaufen, rückwärtslaufen). Auf Zuruf ändern die Kinder jeweils den Gang. Die verschiedenen Gänge können die Kinder mit Geräuschen begleiten, die vorab festgelegt wurden.

## Varianten:

- farbige Gegenstände als Signal: gelb = rückwärtslaufen, rot = stillstehen, grün = langsam vorwärtslaufen, blau = schnell vorwärtslaufen
- unterschiedliche Pfeife als Signal



## Materialien:

- unterschiedlich farbige Gegenstände
- eine Pfeife

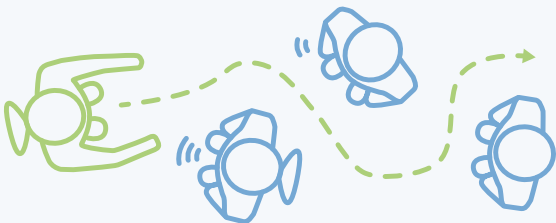


# Straßenlaternen

10

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Gruppe A spielt die „Verkehrsteilnehmenden“, Gruppe B die „Straßenlaternen“. Die „Verkehrsteilnehmenden“ versuchen, mit geschlossenen Augen zur anderen Spielfeldseite zu gelangen, ohne eine „Straßenlaterne“ zu berühren. Die „Straßenlaternen“ geben ihre Position durch akustische Signale bekannt. Diese werden lauter, je näher die „Verkehrsteilnehmenden“ einer „Straßenlaterne“ kommen und leiser, wenn sie sich wieder entfernen.

KÖRPERWAHRNEHMUNG | ORIENTIERUNG  
IM RAUM | SOZIALVERHALTEN



# Slalomhockey

Ein Slalom wird aufgebaut. Die Kinder bekommen einen Besen und versuchen Gegenstände mit dem Besen durch den Slalom zu führen.

## Varianten:

- Besen und Kissen
- Besen und Ball
- Besen und Becher
- mit dem Besen laufen

## Materialien:

- Hütchen
- Besen
- Kissen, Ball oder Becher





# Brückenlaufen

Die Kinder balancieren auf einem Seil, welches in unterschiedlichen Formen (gerade Linie, zackige Linie, Kreis, Schneckenform, Schlangenlinie etc.) auf den Boden gelegt wird. Alternativ zum Seil können umgedrehte Bänke oder Baumstämme verwendet werden.

## Varianten:

- mit einem Wasserbecher in der Hand
- mit einem Kissen auf dem Kopf
- mit unterschiedlich langen Schritten
- mit geschlossenen Augen (Seil ertasten)
- vorwärts oder rückwärts balancieren

## Materialien:

- Seile, Bänke oder Baumstämme



# „Bei Müllers hat's gebrannt“



Bei	Mül-	-lers	hat's	ge-	-brannt,	-brannt,	-brannt.
Da	bin	ich	schnell	ge-	-rannt,	-rannt,	-rannt.
Da	kam	ein	Po-	li-	-zist,	-zist,	-zist.
Der	schrieb	mich	auf	die	List,	List,	List.
Die	List,	die	fiel	in	Dreck,	Dreck,	Dreck.
Da	war	mein	Na-	me	weg,	weg,	weg.

## Varianten:

- in der Hocke
- auf einem Bein stehend (das „geübte“ Bein)
- auf einem Bein stehend (das „weniger geübte“ Bein)



# Bewegungs- parcours

Ein Parcours mit Hindernissen zum Springen, Kriechen, Balancieren, Rückwärts-, Vorwärtslaufen wird aufgebaut. Der Parcours wird gehend oder laufend bewältigt. Folgende Parcoursvarianten können miteinander kombiniert oder einzeln, sowohl drinnen als auch draußen, durchgeführt werden.

## Parcours: Vertrauen

- Ein Kind mit offenen Augen führt per Anweisungen (rechts, links, vor, zurück) das andere Kind, welches die Augen geschlossen hat, durch den Parcours.



AUSDAUER | KRAFT | KOORDINATION | KÖR-  
PERWAHRNEHMUNG | ORIENTIERUNG IM  
RAUM | GLEICHGEWICHT | SOZIALVERHALTEN



## Bewegungsparcours

### Parcours: Sommerspiele

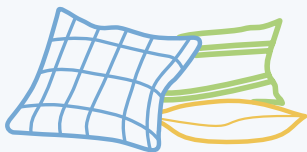
- Der Parcours wird mit einem vollen Wasserbecher in der Hand bewältigt.



- An einer bestimmten Stelle im Parcours stehen Kinder abseits und dürfen das Kind im Parcours mit Spritzpistolen nass machen (dient als Ablenkung für die zu bewältigende Aufgabe). Es gilt vorab festzulegen, dass nicht auf den Kopf gezielt werden darf.

### Parcours: Königinnen und Könige

- Der Parcours wird mit einem Kissen („Krone“) auf dem Kopf bewältigt.



AUSDAUER | KRAFT | KOORDINATION | KÖR-  
PERWAHRNEHMUNG | ORIENTIERUNG IM  
RAUM | GLEICHGEWICHT | SOZIALVERHALTEN



## Bewegungsparcours

### Parcours: Straßenverkehrsprofi ohne Roller

- Es gibt „Stopp“-Stellen innerhalb des Parcours, an denen die Kinder Fragen zur Verkehrssicherheit beantworten. Nach einem Signal wird der Weg fortgesetzt.
- Beispiel-Fragen:
  - » Wo ist beim Roller die Bremse?
  - » Was tust du, wenn die Ampel rot (gelb, grün) ist?
  - » Wie viele Reifen hat ein Roller?
  - » Fährst du Roller mit oder ohne Helm?
  - » Was machst du, wenn du an ein Stopp-Schild (einen Zebrastreifen) kommst?



AUSDAUER | KRAFT | KOORDINATION | KÖR-  
PERWAHRNEHMUNG | ORIENTIERUNG IM  
RAUM | GLEICHGEWICHT | SOZIALVERHALTEN

### Material (parcoursabhängig):

- Hütchen, Seile oder Kreide
- kleine Hindernisse



# Übungen mit dem Roller

Jetzt gehts los mit dem Rollerfahren! Alternativ kann der Roller zunächst auch geschoben werden! In diesem Kapitel kommen Übungen zur Förderung folgender Fertigkeiten hinzu:

- Gleiten und Rollen
- Bremsen und Beschleunigen
- Kurven fahren

Vor dem Losfahren ist es wichtig, die technischen Details des Rollers zusammen kennenzulernen:



Fußbremse



Handbremse



Klingel



Ständer

Nicht jeder Roller besitzt alle aufgeführten Bestandteile.



# Rollerfahrregeln

- Schau, dass der Roller zu dir passt:  
Du solltest den Lenker gut umfassen können!
- Setze vor dem Rollerfahren einen Helm auf!
- Hole kräftig Schwung!
- Versuche beide Füße auf das Trittbrett zu stellen!
- Benutze in Kurven das innere Bein zum Abstoßen, dann kippst du nicht um!
- Setze den Helm nach dem Rollerfahren wieder ab!



# Das ist mein Roller!

15

Der Roller wird den Kindern vorgestellt. Die Einzelteile werden benannt und ihre Funktionsweise demonstriert.

## Durchführung (Übungsbeispiele):

- Demonstration durch den Erwachsenen.
- **Rollermemory 1:** Bilder von Einzelteilen des Rollers werden von den Kindern erklärt.
- **Rollermemory 2:** Es werden Duplikate von den Bildern angefertigt. Es gelten die Regeln des Memoryspiels. Die Kinder suchen gleiche Bilder und erklären diese.
- **Rollerpuzzle:** Das zerschnittene Bild eines Rollers wird von den Kindern zusammengesetzt.
- **Rollermalen:** Die Kinder malen einen Roller mit allen bekannten Einzelteilen oder malen eine Rollermalvorlage aus.





# Wer seinen Roller liebt – der schiebt!

Es wird eine Strecke markiert, die über unterschiedliche Oberflächen oder unebene Böden verläuft. Die Strecke wird erst zu Fuß abgelaufen. Danach schieben die Kinder den Roller die Strecke entlang.



## Varianten:

- die Kinder hüpfen die Strecke entlang
- die Kinder fahren mit dem Roller

## Materialien:

- Hütchen, Seile



# Trag' den Roller!

Die Kinder sammeln sich an einer Stufe. Sie tragen den Roller auf der einen Seite der Stufe hoch, schieben den Roller um ein Hütchen herum, bis sie wieder vor der Stufe sind. Dort tragen sie den Roller hinunter.



## Varianten:

- um das Hütchen herumfahren
- mehrere Stufen an einer Treppe bewältigen

## Materialien:

- Hütchen



# Vollbremsung

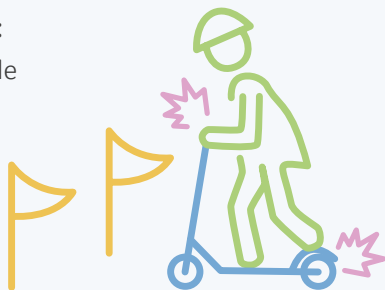
Es wird eine gerade Strecke mit einer Start- und Ziellinie festgelegt. Die Kinder beginnen an der Startlinie und bauen Geschwindigkeit auf. Kurz vor der Ziellinie machen sie eine Vollbremsung, sodass die Ziellinie nicht überfahren wird.

## Varianten:

- Vollbremsung nach einem Signal: Pfiff oder Zuruf

## Materialien:

- Seile, Kreide



# Einparken

Es wird mit Kreide ein Rollerparkplatz auf den Boden gemalt oder mit Seilen festgelegt. Auf ein Signal rollen die Kinder los. Mit dem nächsten Signal parken die Kinder wieder vorwärts ein.

## Varianten:

- Parkplatz tauschen
- rückwärts einparken

## Materialien:

- Kreide, Seil



# Boxenstopp

Auf einer freien Fläche wird ein Hindernis, wie zum Beispiel ein Brett oder eine niedrige Kiste, aufgestellt. Die Kinder fahren mit dem Roller. Kurz vor dem Hindernis verlangsamen sie das Tempo, bremsen und stellen ein Bein auf dem Hindernis ab, ohne vorher den Boden zu berühren. Zur Weiterfahrt stoßen sie sich mit diesem Bein wieder ab.

## Varianten:

- Beinwechsel
- unterschiedlich hohe Hindernisse

## Materialien:

- Bretter, niedrige Kästen



# Rollprofi

Es wird eine Startlinie gekennzeichnet und zwei bis drei Meter entfernt eine Abstoßlinie markiert. Die Kinder fahren mit dem Roller an der Startlinie los, drücken sich an der Abstoßlinie mit dem Schwungbein kräftig ab und versuchen mit beiden Beinen auf dem Roller die Balance zu halten. Das Ziel ist es, möglichst weit zu rollen.



## Varianten:

- Beinwechsel

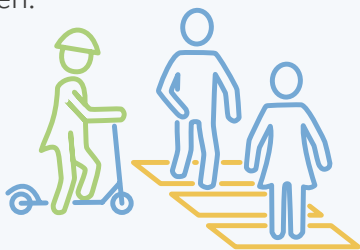
## Materialien:

- Seile, Kreide



# Zebrastreifen

Ein Zebrastreifen wird aufgebaut. Die Kinder, die nicht Roller fahren, spielen Fußgängerinnen und Fußgänger und gehen über den Zebrastreifen. Das Kind auf dem Roller reagiert auf die Personen und bremst vor dem Zebrastreifen ab. Ziel ist es, dass die Fußgängerinnen und Fußgänger immer vorgelassen werden.



## Varianten:

- Geschwindigkeit erhöhen

## Materialien:

- Seile, Kreide



# Rollerslalom

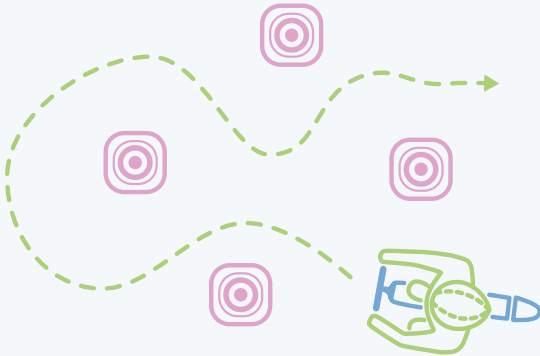
Es wird ein Slalom aufgebaut, durch den die Kinder mit dem Roller fahren.

## Varianten:

- Abstände verringern

## Materialien:

- Hütchen, Steine, Stöcke oder Schuhe



KOORDINATION  
ROLLEN | GLEITEN | KURVEN FAHREN





# Das 3-Gänge-Spiel

# 24

Die Kinder fahren mit ihrem Roller. Der Roller hat drei Gänge: stillstehen, langsam vorwärtsfahren, schnell vorwärtsfahren. Auf ein Signal hin wird der Gang gewechselt.

## Varianten:

- verschiedene Farben rufen: Rot = still stehen, Grün = langsam fahren, Blau = schnell fahren
- die Kinder begleiten die verschiedenen Gänge mit unterschiedlich Geräuschen

## Materialien:

- Pfeife



KOORDINATION | ORIENTIERUNG IM RAUM  
BESCHLEUNIGEN UND BREMSSEN



# Ampelspiel

Die Spielleitung hält abwechselnd einen grünen oder roten Gegenstand hoch. Bei Grün darf gefahren werden, bei Rot bleiben die Kinder stehen.

## Varianten:

- Roller schieben
- mit dem weniger geübten Bein abstoßen
- weiteren Farben zusätzliche Aufgaben zuordnen: rechts oder links herumfahren, schnell oder langsam fahren



## Materialien:

- Gegenstände in unterschiedlichen Farben



# Staffelrollern

26

AUSDAUER | KOORDINATION | SOZIAL-  
VERHALTEN | KURVEN FAHREN

Ein Kind wird mit einem Kleidungsstück, welches es unkompliziert an- und ausziehen kann (z.B. Handschuhe oder ein großes T-Shirt), ausgestattet. Mit dem angezogenen Kleidungsstück wird durch einen Rundparcours gerollert. Wenn das Kind wieder am Startpunkt angekommen ist, werden Roller und Kleidungsstück an das nächste Kind übergeben, ohne dass der Roller dabei umfällt.

## Varianten:

- jedes Kind fährt mit dem eigenen Roller, nur das Kleidungsstück wird übergeben
- es werden zwei Teams gebildet, die gegeneinander antreten



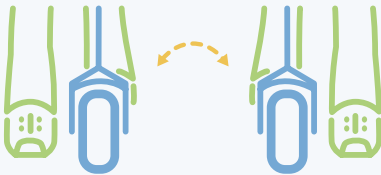
## Materialien:

- Kleidungsstücke
- Seile, Kreide



# Fußwechsel

Die Kinder fahren auf einer geraden Strecke und stoßen sich abwechselnd mit dem rechten und linken Bein ab.



## Varianten:

- eine kreisförmige Strecke wird rechtsherum gefahren, dabei wird nur das rechte Bein zum Abstoßen benutzt
- eine kreisförmige Strecke wird linksherum gefahren, dabei wird nur das linke Bein zum Abstoßen benutzt
- eine liegende Acht wird gefahren, dabei den Fußwechsel beachten!

## Materialien:

- Kreide, Hütchen



# Es geht drunter und drüber

Es werden Hindernisse aufgebaut, die abwechselnd niedrig und hoch sind. Über die niedrigen Hindernisse tragen die Kinder ihre Roller, unter den hohen Hindernisse fahren sie gebückt hindurch.



## Varianten:

- Roller schieben

## Materialien:

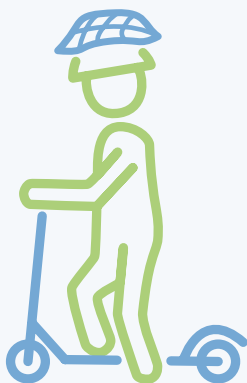
- Seile



# Balancieren

Die Kinder fahren mit dem Roller.  
Dabei balancieren sie auf dem Helm  
ein Kissen oder eine Frisbeescheibe.

KOORDINATION | GLEICHGEWICHT



## Varianten:

- es wird auf einer schiefen Ebene gefahren

## Materialien:

- Kissen, Frisbeescheibe

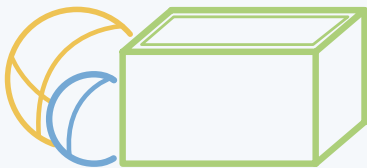


# Geschicklich- keitswerfen

Ein Kind fährt mit seinem Roller zu einer Station. Dort liegen Bälle und ein Karton ist mit Abstand aufgestellt. Das Kind hält mit einer Hand den Roller fest und mit der anderen Hand wirft es die Bälle nacheinander in den Karton.

## Materialien:

- kleine Bälle
- Kartons, Eimer



## Varianten:

- unterschiedlich große Kartons
- unterschiedliche Entfernung zum Karton
- es wird mit der weniger geübten Hand geworfen



# Brettwippe

Es wird ein Weg markiert, auf dem die Kinder fahren. Je nach Fähigkeiten wird dieser schmaler ausgelegt. Sofern dieser sicher bewältigt werden kann, wird als zusätzliche Schwierigkeit ein Holzbrett in Längsrichtung auf den Weg gelegt. Wenn die Kinder sicher über das Brett fahren können, kann dieses zu einer Wippe umgebaut werden. Dazu wird unter dem Brett ein halbrundes Holz platziert.

## Material:

- Seile
- Brett
- halbrundes Holz für die Wippe





# Rollerparcours

Das Rollerfahren wird beherrscht?  
Dann geht es jetzt in den Parcours!

Im folgenden Kapitel werden ein paar Parcoursvarianten, mit Übungen aus dem vorherigen Kapitel, dargestellt. Die Parcours dienen als Anregung und Inspiration für weitere Parcoursvarianten. Kinder und Erwachsene können sich kreativ austoben, indem sie neue Übungen ausprobieren und diese miteinander zu einem Parcours kombinieren.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Viel Spaß!!**



## Gleichgewichtsparcours

32

- **Boxenstopp** Übung **20** | Seite **29**
- **Rollerslalom** Übung **23** | Seite **32**
- **Fußwechsel** Übung **27** | Seite **36**
- **Balancieren** Übung **29** | Seite **38**
- **Brettwippe** Übung **31** | Seite **40**

## Aufmerksamkeitsparcours

33

- **Vollbremsung** (*Zuruf*) Übung **18** | Seite **27**
- **Rollprofi** Übung **21** | Seite **30**
- **Zebrastrreifen** Übung **22** | Seite **31**
- **Das 3-Gänge-Spiel** Übung **24** | Seite **33**
- **Ampelspiel** Übung **25** | Seite **34**



## Geschicklichkeitsparcours

34

- **Es geht drunter und drüber** Übung **28** | Seite **37**
- **Balancieren** Übung **29** | Seite **38**
- **Geschicklichkeitswerfen** Übung **30** | Seite **39**
- **Brettwippe** Übung **31** | Seite **40**

## Straßenverkehrsprofi mit Roller

35

Es gibt „Stopp“-Stellen innerhalb des Parcours, an denen die Kinder Fragen zur Verkehrssicherheit beantworten (z.B. Bei welcher Ampelschaltung darf man fahren?). Wenn die Kinder die Frage richtig beantwortet haben dürfen sie weiterfahren, bei falscher Antwort gibt es eine zusätzliche Aufgabe (z.B. eine liegende Acht um zwei Hütchen fahren).



## **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431 - 710387 - 0

Fax: 0431 - 710387 - 29

E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)

[www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)



## **Unfallkasse Nord**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431 - 6407 - 0

Fax: 0431 - 6407 - 250

E-Mail: [ukn@uk-nord.de](mailto:ukn@uk-nord.de)

[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

