

## Geniesse die sommerlichen Temperaturen



### Der frische Kick

1,5 dl Milch  
50 g Erdbeeren  
1 TL Zucker  
½ TL Zitronensaft  
alles miteinander mixen und zum Schluss mit 3 Eiswürfeln servieren

## Ausflugstipp

### Storchentour - Für Gross und Klein mit dem Fahrrad von Solothurn nach Biel



**32km Strecke: Solothurn - TCS Camping «Le Lido» - Selzach - Altreu - Büren a.d.A. - Scheuren - Schwadernau - Aegerten - Brügg - Biel**

Gemütliche und erholsame Velotour. Entlang der Aare, ohne Steigungen über Feldwege und Nebenstrassen Störche entdecken und die Natur geniessen – das macht Spass!  
Für das leibliche Wohl sorgt der prall gefüllte Picknick-Korb oder ein Zwischenstopp in einem Gartenrestaurant entlang der Strecke.

Mehr Infos zur Radtour:

<http://touren.topin.travel/tour/solothurn-biel-schweiz-solothurn-B01470.html>

## Outdoor-Bewegung mit Wasserballons

### Wasserballon-Zielwerfen

Wasserbomben mal ganz sportlich bei einem Outdoorspiel eingesetzt. Zuerst wird ein Ziel gesucht, z.B. ein Eimer, ein Baumstamm, ein Pfosten usw. Dann werfen die Mitspieler der Reihe nach auf das Ziel. Wer am besten wirft, hat gewonnen.

### Wasserballon-Pingpong

Zwei Personen stehen sich gegenüber und werfen sich den Wasserballon zu - am Anfang beträgt die Wurfdistanz lediglich einen halben Meter. Nach jedem Wurf geht eine Person einen Schritt zurück, sodass der Abstand immer grösser wird. Bei mehreren Mitspielern kann das Spiel auch im Kreis gespielt werden.

## Entspannungsübung

### Recken und Strecken

Die Kinder erheben sich von ihren Stühlen, recken und strecken sich nach ihren Wünschen und lassen die Arme und Hände wieder locker sinken. Danach nochmals die Arme und Hände, anschliessend abwechselnd die Beine und Füsse strecken und sie dann wieder locker sinken lassen. Bei jedem Durchgang Reck- und Streckphase etwas länger halten, um die Entspannung deutlicher zu spüren.

