

## CHECKLISTE FÜR KINDERSPORT & KINDERTURNEN

# Das solltest Du mitbringen

- bequeme Sportkleidung für die Kinder (T-Shirt, Shorts/Leggings, keine Röcke für Mädchen wird empfohlen)
- bequeme Sportkleidung für die Eltern, sollten sie mit aktiv sein (keine Straßenschuhe)
- Stoppersocken, Ballerinas/Schlupfschuhe oder Turnschuhe (TIPP: Klettverschluss!)
- Trinkflasche (nicht aus Glas/Kinder sollten sie selber öffnen und schließen können)
- ggf. Handtuch falls das Kind sehr schwitzt
- Haargummis (falls nötig – Verletzungsgefahr bei offenen Haaren)
- den kompletten Schmuck ablegen
- keine Kaugummis
- eventuell einen Snack für nach dem Sport (Obst/Gemüse)
- Medikamente oder Notfall-Ausrüstung (z.B. Asthma-Inhalator, EpiPen)
- Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und Desinfektionsmittel für kleine Verletzungen
- ein Spielzeug, Kuscheltier oder Buch für die Wartezeit
- Eine positive Einstellung und viel Motivation, um das Kind während des Kindersports anzufeuern und zu unterstützen.

