

## 1 NIMM DIR ZEIT FÜR DEINE KINDER

Versuche die fehlenden sozialen Kontakte deiner Kinder zu kompensieren und beschäftige dich nach dem Feierabend besonders intensiv mit ihnen.

## 2 GEMEINSAME AKTIVITÄTEN AM FEIERABEND

Plane gemeinsame Aktivitäten und Bewegungsangebote am Feierabend fest ein.

## 3 RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Bewegung an der frischen Luft, kleine Ausflüge mit dem Rad oder den Inlinern machen nicht nur Spaß, sondern sind auch gesund.

## 4 BEWEGUNGSANGEBOTE ONLINE

Nutze die vielen Bewegungsangebote im Internet und erlebe mit deinen Kindern Sport digital.

## 5 BESCHÄFTIGUNGSANGEBOTE IM INTERNET

Digitales Lernen, Basteln und Gesellschaftsspiele. Im WWW gibt es ein abwechslungsreiches Angebot.

# HOW TO

# HOME OFFICE!

mit Kindern in den Feierabend

# #9

**VDES**  
Sport der Bahn