

MIT GUTEN GEDANKEN
DURCH DEN LOCKDOWN

Mein Aktivitäts- tagebuch

Projekt helleGirls!
KIDS & CO g.e.V.

Herzlich Willkommen zu deinem persönlichen helleGirls!-Aktivitätstagebuch für den Lockdown

Dein Name

Da wir während des Lockdowns alle viel Zeit Zuhause verbringen müssen und nur selten unsere Freund*innen sehen können, kommt schon mal Langeweile auf. Daher haben wir uns etwas für dich überlegt und freuen uns sehr, dass du mitmachst.

Auf den folgenden Seiten findest du kleinere und größere Aufgaben, die du in den nächsten 3 Wochen täglich in Angriff nehmen kannst. Hinzu kommt für jede Woche eine weitere Aufgabe, die du dir selbst einteilen kannst. Wir haben uns schöne Bewegungsaufgaben ausgedacht, damit du mit Energie in jeden Tag starten kannst. Damit nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn, fit bleibt, gibt es immer auch eine Aufgabe zum Nachdenken, Rätseln und Malen. Und wir wären ja nicht die hellenGirls!, wenn es nicht auch Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gäbe, damit du nicht vergisst, was du schon im Training gelernt hast und was du für ein starkes Mädchen* bist.

Uns ist es wichtig, dass du während dieser teilweise schwierigen Zeit nicht nur das Negative siehst, sondern auch so oft du kannst den Fokus auf das Positive legst. Daher hast du am Ende eines jeden Tages die Möglichkeit, aufzuschreiben, was an diesem Tag schön war und welche Gefühle du empfunden hast. Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und sich damit auseinanderzusetzen, nennt man Achtsamkeitsübung. Das hilft uns im Alltag und in schwierigen Zeiten - so wie gerade - gesund und fröhlich zu bleiben. Dabei können wir auch üben, das Schöne in den Blick zu nehmen und dafür dankbar zu sein.

Wir haben uns viel Mühe bei der Erstellung des Aktivitätstagebuchs gegeben und hoffen, dass es dir genauso gut gefällt wie uns. Es wäre schön, wenn du uns an deinen Aktivitäten teilhaben lässt und uns davon berichtest. Wenn der Lockdown vorbei ist, bekommst du dann von uns persönlich ein Zertifikat darüber, wie toll du das gemacht hast!

Alles Gute und bleib gesund,

Pia und Cosi 

Woche 1

Los geht's! Deine erste Wochenaufgabe lautet:

Backe Eierkuchen für dich und deine Familie!

Wir haben hier ein Rezept für dich rausgesucht, du kannst natürlich auch dein eigenes verwenden, wenn du ein besonders leckeres Rezept hast.

Eierkuchen

Zutaten:

- 4 Eier
- 300g Mehl
- 500ml Milch
- 3-4 Esslöffel Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken

So geht's:

Vermische alle Zutaten in einer Schüssel, bis ein glatter Teig entsteht. Nimm dafür am besten einen Handmixer, ein Schneebesen geht aber auch. Gib nun zuerst etwas Öl in die Pfanne und fülle anschließend den Teig portionsweise mit einer Suppenkelle in die nun heiße Pfanne. Backe den Eierkuchen von jeder Seite bis er schön goldbraun ist und lecker aussieht. Voila und bon appétit.

Das brauchst du noch:

- 1 Schüssel
- 1 Handmixer oder Schneebesen
- 1 Pfanne
- 1 Pfannenwender
- 1 Suppenkelle



Die Zutaten reichen für etwa 4 Leute (je nach Hunger 😊). Je nach Lust und Laune kannst du aus diesem Grundrezept süße oder herzhaftere Eierkuchen machen, indem du Zimt und Zucker hinzufügst oder Käse und Kräuter. Deiner Fantasie sind dabei wirklich keine Grenzen gesetzt!

PS: Wir würden uns über ein Foto von deinen Eierkuchen freuen 😊

Tag 1

Bewegung: Lass uns den Tag starten, indem wir zu unserem Lieblingslied tanzen!

Selbstbehauptung: Stell' dich vor den Spiegel und sag dreimal laut und deutlich "Nein!" (wir wissen, das machst du super!)

Denksport: Schau mal, ob du in diesem Suchbild alle 10 Fehler findest. Wenn du fertig bist, schick uns gern ein Foto davon.



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Tag 2

Bewegung: Heute machen wir zum Wachwerden 10 Hampelmänner. Du kannst natürlich auch mehr machen, wenn du Lust hast. Und danach trinken wir ein großes Glas Wasser.

Selbstbehauptung: Übe die Verteidigungsstellung (ein Bein nach hinten, beide Hände wie zwei Stoppschilder vor die Brust) und sage dabei laut und deutlich "Stopp!" Wiederhole das 3-mal.

Denkaufgabe: Schreibe 3 europäische Hauptstädte auf. Oder fallen dir sogar noch mehr ein?



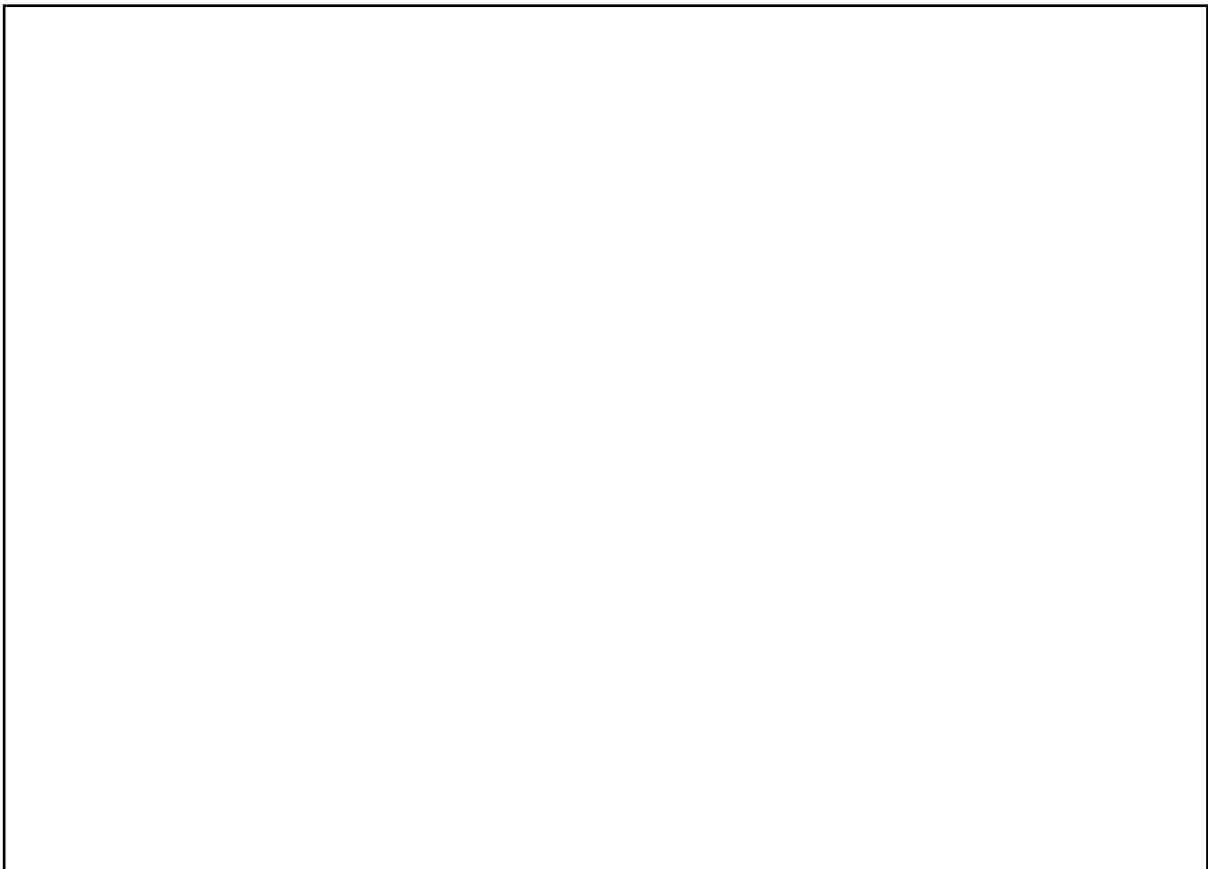
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 3

Bewegung: Mache einen Spaziergang für 15 Minuten (oder länger) und schau dich mal um, ob du etwas Neues entdeckst. Wenn du magst, mach gerne Bilder davon oder schreib auf, was du gesehen hast.

Selbstbehauptung: Stelle dich in den sicheren Stand (Füße hüftbreit, locker in den Knien, Arme locker an der Seite, Kinn wie auf einer Tischplatte) und wiederhole ihn im Laufe des Tages, wann immer du dran denkst

Malaufgabe: Male ein Bild von deinem Haustier oder von deinem Lieblingstier. Über ein Foto davon würden wir uns wie immer freuen.



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Tag 4

Bewegung: Heute stehen 10 Kniebeugen auf unserem Bewegungsplan. Natürlich kannst du auch mehr machen.

Selbstbehauptung: Schreibe einen Brief an dich selbst und sage dir damit, was du alles an dir schätzt. Im ersten Moment erscheint dir das vielleicht als eine komische Aufgabe, aber es ist toll, wenn man sich selbst sagen kann, warum man sich klasse findet.

Denkaufgabe: Schon mal ein Sudoku gemacht? Wenn nicht, dann hast du jetzt hier die Chance! In jedem Viereck und jeder Reihe müssen jeweils einmal die Zahlen von 1 bis 4 vorkommen.

2		4	
	3		1
			4
3	4		

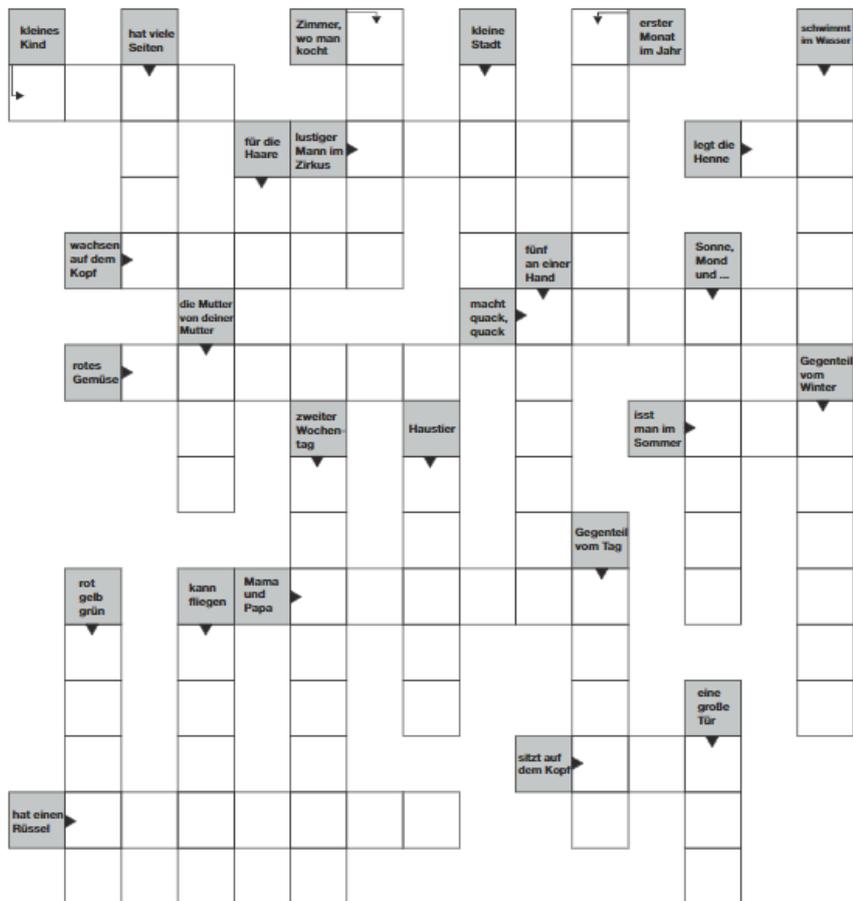
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 5

Bewegung: Der Spaziergang an Tag 3 hat dir Spaß gemacht? Dann lass uns doch heute mal 30 Minuten an der frischen Luft verbringen. Das wird dir guttun, versprochen!

Selbstbehauptung: Wenn du eh schon spazieren bist, dann mach das Ganze doch im sicheren Gang. Dabei lassen wir unsere Füße bewusst abrollen, haben einen aufrechten Oberkörper und alles um uns herum im Blick. Wenn dich jemand begleitet, zeig ihm* ihr, wie der sichere Gang aussieht.

Rätsel: Löse das Kreuzworträtsel und schick uns ein Foto!



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 6

Bewegung: Tanze einen TikTok Tanz. Wenn du keinen kennst, denk dir einfach einen aus :)

Selbstbehauptung: Nachdem du heute erfolgreich deine Aufgaben gemacht hast, setze dich auf den Boden und beende die Aufgabe mit einem Lauten "Schluss, Aus, Basta!" Falls du nicht mehr weißt wie genau das geht, dann schreib uns einfach.

Denkaufgabe: Wie schreibt man Mäusefalle mit nur 5 Buchstaben?

Lösung: _____

Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 7

Bewegung: Heute kombinieren wir zwei der Bewegungsaufgaben: Mache 10 Hampelmänner und 10 Kniebeugen! Du bist klasse!

Selbstbehauptung: Heute tun wir uns was Gutes und sagen uns, warum wir uns toll finden. Beginne den Satz mit "Ich finde mich gut, weil....!" Wiederhole das nochmal vor dem Schlafengehen.

Denkaufgabe: Warum ist die Banane krumm?

Lösung: _____

Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Woche 2

Heute starten wir in die zweite Woche mit einer neuen Aufgabe:

**Suche dir ein schönes/lustiges/spannendes Buch aus und lies jeden Tag darin.
Schaffst du es ein Buch in einer Woche zu lesen?**



Diese Woche lassen wir mal unsere Smartphones links liegen und machen es uns mit einem guten Buch gemütlich. Beim Lesen kann man viel lernen, es ist gut für's Gehirn und es regt die Fantasie an. Wenn du grad kein Buch da hast, was dich interessiert, frag doch mal in deinem Freundeskreis oder in deiner Familie nach. Irgendeins findet sich bestimmt 😊

Wenn du Lust hast, schreib uns doch mal, welches Buch du dir ausgesucht hast.

Und welches ist eigentlich dein Lieblingsbuch? Wir sind ganz gespannt darauf, von dir zu hören.

Tag 1

Bewegung: Hüpfе 10-mal auf einem Bein, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Erst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein.

Selbstbehauptung: Heute stärken wir die Stimme: Stell dich vor einen Spiegel und mach dich ganz groß. Dann rufst du mind. 3-mal ganz laut: "Lass mein Küken in Ruhe!" In diesem Fall sind wir selbst das Küken und passen gut auf uns auf!

Denkaufgabe: Findest du alle 8 Tiere in diesem Buchstabengitter?

Buchstabengitter Tiere



A	Z	Z	W	T	O	L	W	S	K	V	B	M	N	Q	E
R	E	E	K	R	O	K	O	D	I	L	H	J	K	L	Ö
Y	B	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	U	A
S	R	A	D	Q	W	E	R	M	H	U	N	D	L	Ä	F
F	A	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	S	X
R	E	W	V	X	N	W	Z	T	E	O	P	K	B	M	S
W	Z	E	D	A	G	I	R	A	F	F	E	T	W	R	Q
E	T	U	F	S	Q	Y	V	X	B	M	A	U	S	Ö	M
I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	H	G	S	S	U	W
W	F	H	L	C	E	W	Q	D	S	T	U	I	O	G	A
S	F	S	T	R	E	S	W	C	Y	W	R	T	M	N	F
X	A	G	I	Z	A	I	S	K	E	L	E	F	A	N	T
A	P	X	G	F	N	M	E	T	Z	U	D	K	C	L	A
W	E	F	E	Z	J	F	K	L	M	C	W	R	T	W	R
D	G	J	R	U	T	I	R	Q	F	I	S	C	H	U	S

In diesem Buchstabengitter haben sich 8 Tiere versteckt.
Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein.
Wenn Du ein Tier gefunden hast, kreise es mit deinem Stift ein.

Krokodil
Elefant

Tiger
Giraffe

Fisch
Zebra

Hund
Maus

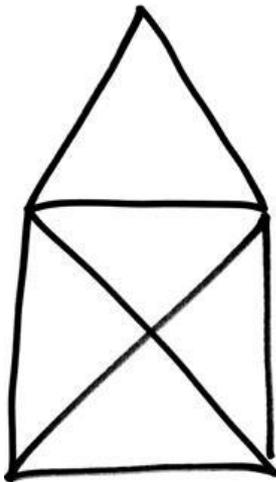
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 3

Bewegung: Recken und Strecken ist heute unser Ziel. Streck deine Arme nach oben, als wolltest du nach den Sternen greifen. Stell dich dazu auf die Zehenspitzen und recke dich mit dem gesamten Körper nach Oben. Stell dir vor, du versuchst Äpfel von einem weit oben hängenden Ast zu pflücken. Streck dich 2-3 Minuten.

Selbstbehauptung: Kannst du dich noch an unseren Kampfschrei erinnern? Dazu haben wir die Silben Ha Hi und Ho benutzt, haben leise angefangen und sind immer lauter geworden. Dabei haben wir die Hände auf den Bauch gelegt, damit wir merken, dass der Schrei auch aus dem Bauch kommt. Vielleicht findest du ja einen Ort, wo du den Kampfschrei üben kannst – im Keller oder im Wald. Wenn nicht, überleg doch mal, warum der Kampfschrei eine der wirksamsten Selbstverteidigungsstrategien ist und schreib es auf.

Denkaufgabe: Weihnachten ist zwar schon vorbei, aber mal doch mal das Haus vom Nikolaus, und zwar ohne den Stift abzusetzen und ohne eine Linie doppelt zu malen.



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

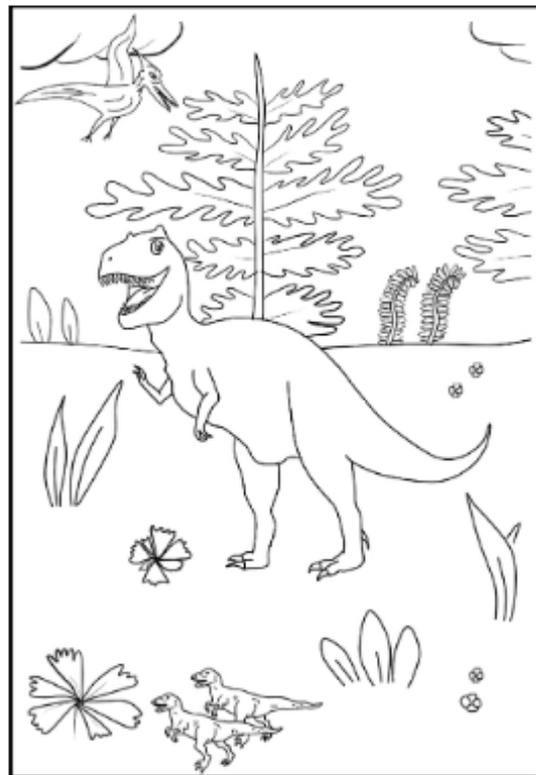
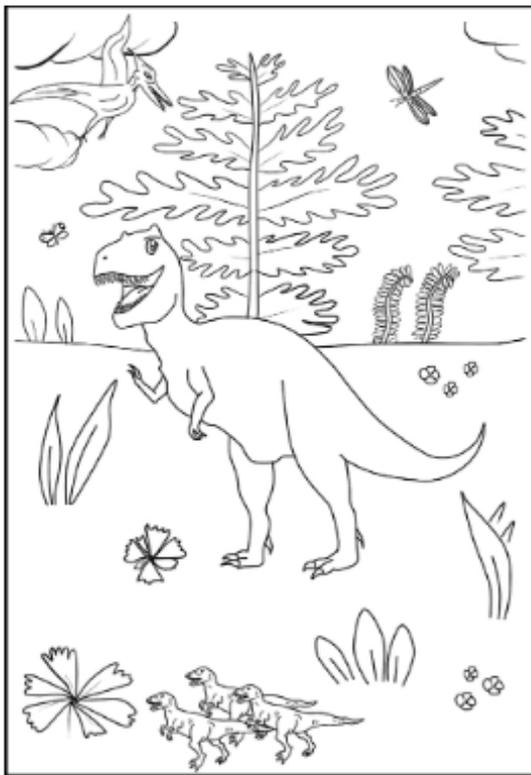
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Tag 5

Bewegung: Nimm das rechte Knie nach oben und bewege den linken Ellbogen zum Knie, sodass die beiden sich berühren. Dann das linke Knie und der rechte Ellbogen. Mache das für das jede Seite 10-mal.

Selbstbehauptung: Wie du weißt, kann man das Nein-Sagen nicht oft genug üben. Deshalb machen wir das heute nochmal. Stell dich vor den Spiegel und sag es dreimal laut und deutlich. Das machst du richtig gut!

Denkaufgabe: Wo haben sich die 10 Fehler beim Dino im rechten Bild versteckt? Wenn du fertig bist, kannst du die Bilder noch ausmalen!



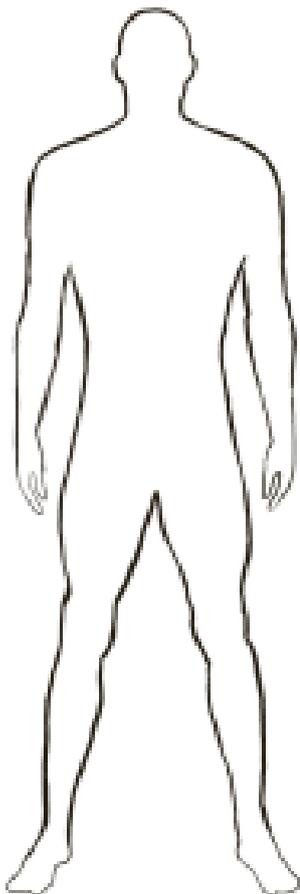
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Tag 6

Bewegung: Schnapp dir zwei Blatt Papier und zerknülle sie zu Bällen. Dann wirfst du sie gleichzeitig hoch und versuchst sie zu fangen. Dann wirf mal überkreuz. Eine ganz schön schwierige Aufgabe, aber sie regt das Gehirn an.

Selbstbehauptung: In der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es darum, dass wir uns möglichst effektiv gegen einen Angriff wehren. Wenn wir uns körperlich verteidigen müssen, ist es gut, wenn wir dabei die Schwachpunkte des Angreifers oder der Angreiferin ins Visier nehmen. Das sind die Körperteile, die besonders schmerzempfindlich sind und wenn man auf diese schlägt oder tritt, kann ein Angriff schnell beendet werden. Kannst du dich noch erinnern, welche das waren? Markiere und beschrifte sie in der Skizze. Wir konzentrieren uns dabei erstmal auf die Schwachpunkte von vorne. Wenn du fertig bist, schicke uns ein Foto.



Denk dran, dass du körperliche Techniken nur in gefährlichen Situationen anwenden darfst, zur Selbstverteidigung! Das hier ist keine Einladung, die Schwachpunkte mal bei denen Geschwistern auszutesten 😊

Denkaufgabe:

Das Aquarium Rätsel.

Am Sonntag befinden sich 27 Fische im Aquarium von Peter. Übernacht passiert etwas sehr Ungewöhnliches:

- Sieben Fische ertrinken.
- Drei Fische schwimmen weg.
- Und zwei Fische verstecken sich für immer unter einem Stein.

Wie viele Fische befinden sich am Montag noch im Aquarium?

Lösung: _____

Schick uns deine Antwort zu! 😊

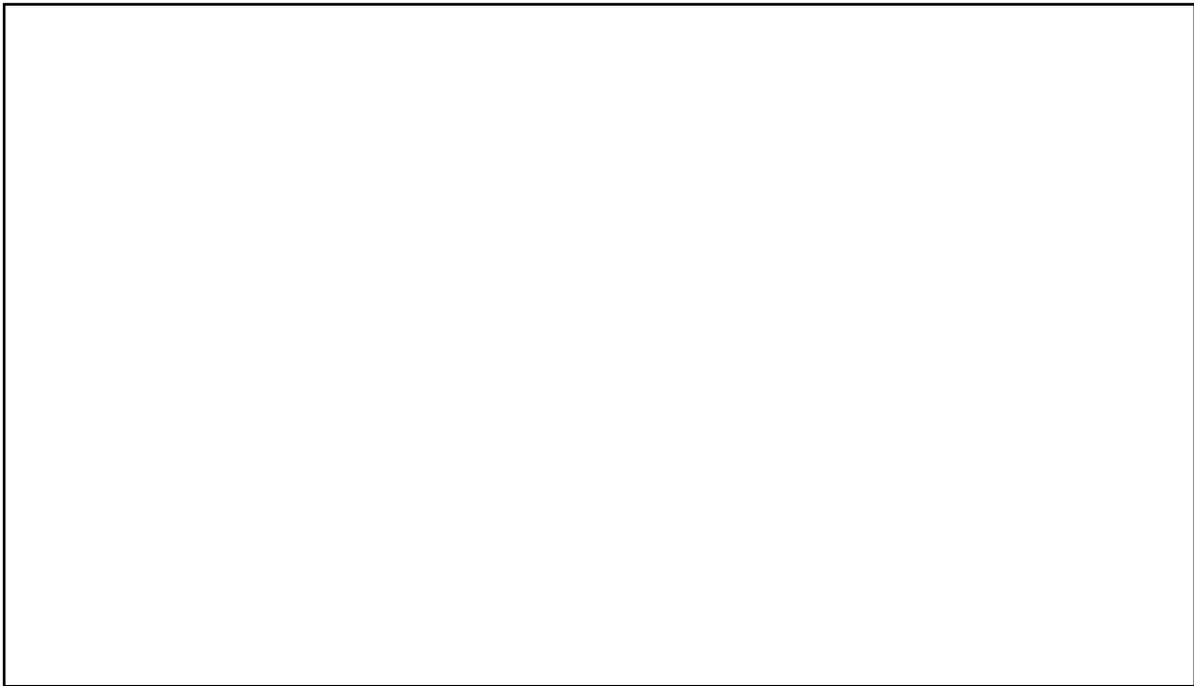
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 7

Bewegung: Auch heute wollen wir uns bewegen. Diesmal kreisen wir mit den Armen. Und zwar: vorwärts, rückwärts und in entgegengesetzte Richtungen. Das Ganze machen wir für 5 Minuten.

Selbstbehauptung: Erinnerst du dich noch an die Bauchampel? Wie eine Verkehrsampel hat sie drei Phasen: Rot-Gelb-Grün. Grün steht für Situationen, in denen es uns super geht. Gelb steht für Situationen, in denen wir unsicher sind und uns nicht besonders wohl fühlen. Und die Phase rot ist ein absolutes Warnsignal. Male drei Kreise auf ein Blatt Papier und ordne jedem eine der drei Ampelfarben zu. Überleg mal, welche Situationen du zu jeder Phase kennst.

Malaufgabe: Male ein Bild von deiner Lieblingsblume oder Lieblingspflanze und schicke uns ein Bild davon. Wir lieben Pflanzen aller Art!



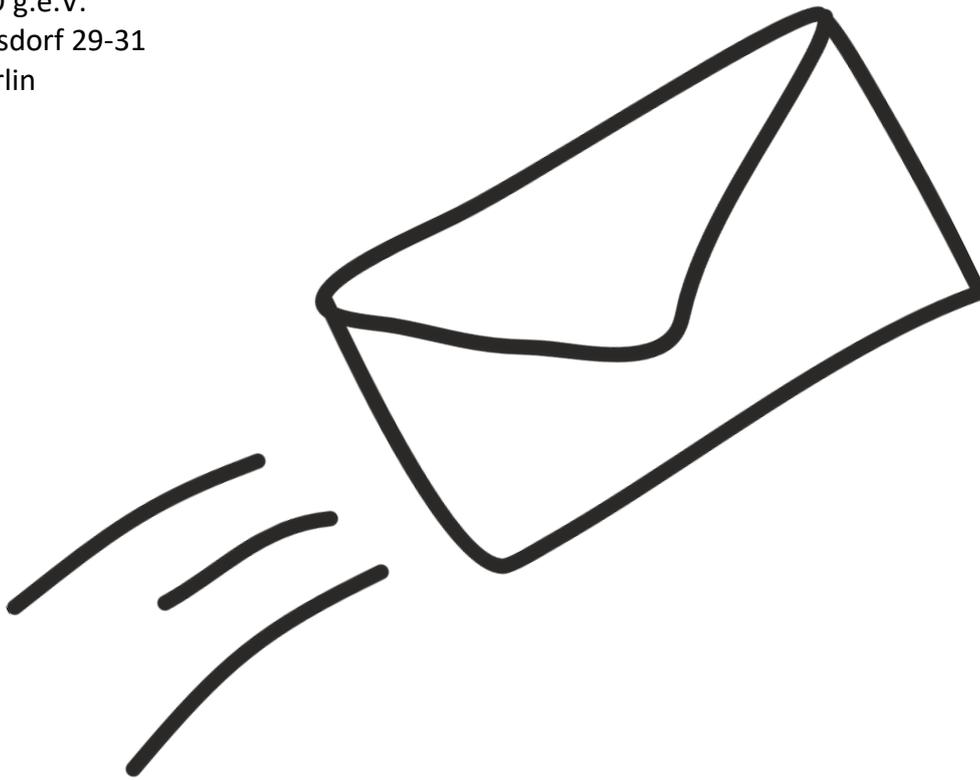
Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Woche 3

Die dritte und letzte Woche unseres Aktivitätstagebuchs beginnt. Deine Wochenaufgabe heißt heute: Schreibe einen Brief an Pipi und Coco und erzähle von deinem schönsten Erlebnis im letzten Jahr. Auch wenn es für uns alle kein leichtes Jahr war, gab es sicherlich auch viele schöne Momente, an die du dich gerne zurückerinnerst. Wir würden uns sehr freuen, wenn du uns daran teilhaben lässt und uns diesen Brief auch zuschickst, und zwar an:

„helleGirls!“
KIDS & CO g.e.V.
Alt-Hellersdorf 29-31
12629 Berlin



Alternativ kannst du das auch mit einem Spaziergang oder einem kleinen Ausflug verbinden und uns den Brief in den Hauspostkasten werfen. Wir freuen uns darauf und sind schon sehr gespannt.

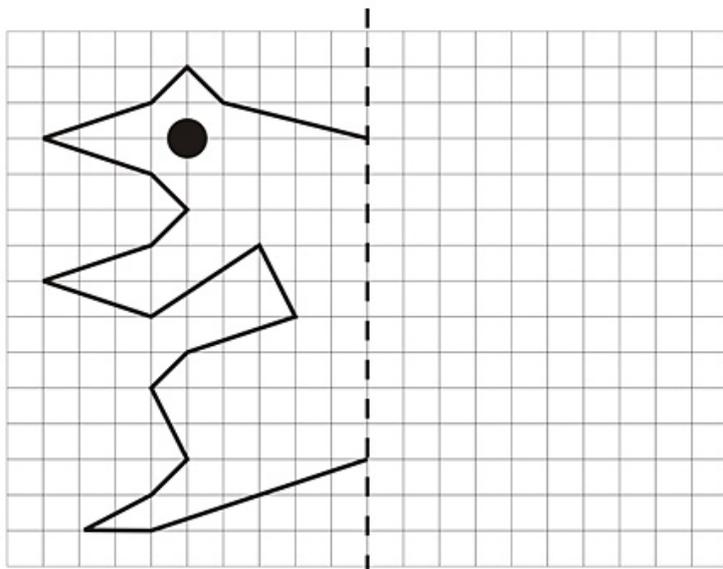
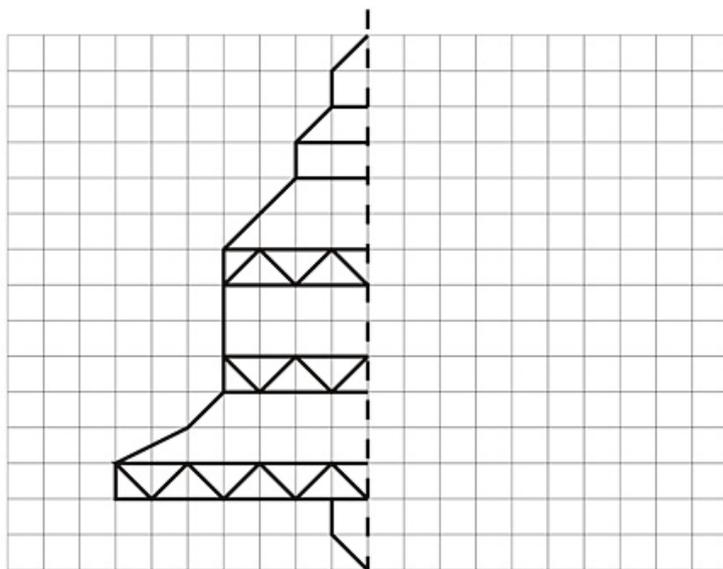
Tag 1

Bewegung: In die neue Woche starten wir, indem wir mal eine Runde Radfahren, allerdings ohne Fahrrad. Wir legen uns auf den Rücken (am besten auf eine Isomatte oder einen Teppich), winkeln die Beine in der Luft an und bewegen sie dann so als würde wir auf einem Fahrrad sitzen und ordentlich strampeln, damit wir vorankommen. Das machen wir 5 Minuten.

Selbstbehauptung: Erinnerst du dich noch an unsere 6 Selbstbehauptungsprinzipien? Da diese so wichtig sind, wiederholen wir sie in dieser Woche. Das erste Prinzip lautet: Du darfst Nein sagen!

Übe nochmal das Nein sagen vor dem Spiegel. Je öfter du das trainierst, desto leichter wird es dir fallen, es auch in schwierigeren Situationen anzuwenden.

Malaufgabe: Hier geht es um Genauigkeit. Schnapp dir ein Lineal und male das Spiegelbild, der beiden Zeichnungen!



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Tag 2

Bewegung: Heute wird sich wieder gestreckt, nämlich mit Strecksprüngen! Spring 10-mal hintereinander in die Luft mit nach oben gestreckten Armen.

Selbstbehauptung: Unser zweiter wichtiger Grundsatz heißt: Mein Körper gehört mir! Stell dich vor einen Spiegel und sage dir: „Mein Körper ist stark! Mein Körper kann großartige Dinge tun. Mein Körper gehört mir!“

Feiere dich für deinen einzigartigen und wunderbaren Körper, z.B. in dem du tanzt!

Denkaufgabe: Na, kannst du dieses spannende Piratenkreuzworträtsel lösen? Wenn ja, schick uns das Lösungswort!

Piraten

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6

Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Tag 3

Bewegung: Mach doch mal den Hopselauf. Dabei läufst du auf der Stelle oder wenn du Platz hast läufst du richtig und nimmst die Knie bei jedem Schritt ganz weit nach oben. Das machen wir dann mal für 5 Minuten.

Selbstbehauptung: Der dritte Grundsatz lautet: Es gibt verschiedene Berührungen! Manche sind schön und manche überhaupt nicht. Du entscheidest darüber! Überleg dir doch mal, welche Berührungen schön sind und welche du überhaupt nicht magst. Falls jemand deine Grenzen überschreitet, sage laut Nein!

Denkaufgabe: Eine Mutter hat 4 Töchter. Jede Tochter hat einen Bruder. Wie viele Kinder hat die Mutter insgesamt? (Schick uns die Lösung)

Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Tag 4

Bewegung: Heute machen wir Pferdetritte. Dafür gehen wir in die Vierfüßlerposition, also auf die Knie und stützen uns auch mit Händen auf dem Boden ab. Dann trittst du, immer im Wechsel links und rechts, mit dem Bein nach oben. Das machen wir mit jedem Bein 10-mal. (Passt auf, dass da niemand hinter dir steht!)

Selbstbehauptung: Auch der 4. Grundsatz ist ein ganz wichtiger, nämlich: Hole dir Hilfe! Es gibt Situationen, in denen du die Hilfe von erwachsenen Personen brauchst und das ist völlig in Ordnung. Hilfe holen ist kein Petzen!

Kannst du drei Personen nennen, an die du dich wenden kennst, wenn du Hilfe brauchst? Falls nicht und auch sonst, kannst du dich jederzeit an uns wenden.

Maltaufgabe: Malen nach Zahlen! Schick uns ein Foto, wenn du rausgefunden hast, was sich hier versteckt.



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 5

Bewegung: Heute wollen wir die Standwaage machen. Dazu stellst du dich auf ein Bein und streckst das andere nach hinten aus, der Oberkörper geht dabei nach vorne. Unser Ziel ist es, dass der Oberkörper und das Bein eine gerade Linie ergeben. Wir halten diese Position, solange wie möglich. Das machen wir natürlich auf beiden Beinen.

Selbstbehauptung: Das 5. Grundprinzip der Selbstbehauptung lautet: Vertraue deinen Gefühlen!

Dafür ist es ganz wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Achte mal darauf, wie viele Gefühle du an einem Tag durchleben kannst und schreibe sie auf.

Denkaufgabe: Wo wohnen Katzen? (Achtung: Scherzfrage!)

Lösung: _____

Schick uns die Lösung 😊

Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

Tag 6

Bewegung: Wie sieht es bei dir mit Liegestützen aus? Nicht ganz einfach, aber probiere es doch mal aus. Wenn es nicht geht, knie dich dabei hin, dann wird es leichter. Schaffst du 10 am Stück?

Selbstbehauptung: Der 6. Grundsatz der Selbstbehauptung lautet: Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

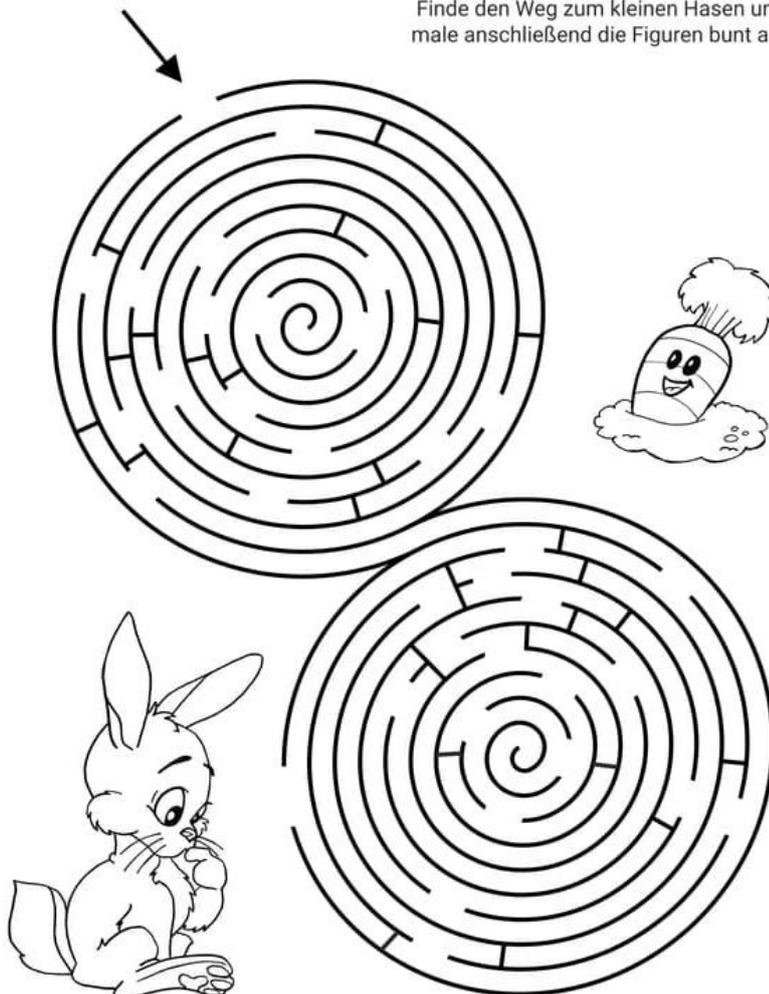
Ein gutes Geheimnis ist zum Beispiel eine Geburtstagüberraschung für eine Freundin, die du natürlich nicht vor dem Geburtstag verraten willst. Solche Geheimnisse machen ein schönes Kribbeln im Bauch.

Schlechte Geheimnisse hingegen fühlen sich an, als lägen schwere Wackersteine im Bauch. Das kommt daher, weil sie uns Angst machen, da andere Personen vielleicht gesagt haben, wir dürften etwas nicht erzählen. Solche Geheimnisse darfst und solltest du immer erzählen. Wenn du nicht weißt wem, komm zu uns!

Denkaufgabe: Findest du den Weg durch das Labyrinth zum kleinen Hasen?

IRRGARTEN RÄTSEL

Finde den Weg zum kleinen Hasen und male anschließend die Figuren bunt an.



Schreibe auf, was heute alles schön war und wie du dich gefühlt hast:

<hr/>

Du hast es geschafft! Sei stolz auf dich!



Wir hoffen, dir hat das Aktivitätstagebuch Spaß gemacht und du hast manches Neues entdeckt und gelernt.

Vielleicht möchtest du ja die ein oder andere Sache auch beibehalten, denn wenn du deinem Tag eine Struktur gibst und sowohl deinen Körper als auch deinen Geist durch Bewegung und Übungen herausforderst, bleibst du fit und fröhlich.

Denk dran, in schweren Zeiten gibt es immer auch schöne Dinge, auf die wir unsere Energie richten können.

Wenn du magst, schreib uns doch, wie es dir gefallen hat. Wir würden uns freuen, eine Rückmeldung von dir zu bekommen. 😊

Hoffentlich sehen wir uns bald wieder.

Bleib gesund und munter,

Pia und Cosi ❤️

Herausgeberinnen: Patrizia Matten und Cosima Richter

Projekt helleGirls!, KIDS & CO g.e.V.

Alt-Hellersdorf 29-31, 12629 Berlin

www.kids-und-co.de/bildung/maedchen-staerken

Gestaltung, Layout, Inhalt: Patrizia Matten und Cosima Richter

Copyright by Patrizia Matten und Cosima Richter © 2021