

## MUKI-Regeln:

- Wir sagen uns „Du“ im Muki
- Bitte pünktlich erscheinen und genügend Zeit zum Umziehen einberechnen
- Alle tragen Turnkleider, Turnschlärpli, Antirutsch-Socken oder barfuss (keine Turnschuhe)
- Keine Täfeli oder Kaugummi (Erstickungsgefahr)
- Mitgebrachte Spielzeuge und Nuggi bleiben am Hallenrand
- Trinkflasche mit Wasser oder ungesüssten Tee mitnehmen (keine Süssgetränke)
- Kein Schmuck (Halskette, Uhren etc.) tragen (Verletzungsgefahr)
- WC und Garderobe im unteren Stock / Windeln bitte im orangen Abfalleimer vor der MZH entsorgen
- Taschen und Wertsachen können am Hallenrand deponiert werden
- Keine älteren oder jüngeren Geschwister
- Muki-Turnen ist für Mutter (Vater) und Kind, also bitte aktiv mitturnen (Vorbildfunktion!)
- Auf den Geräten im Geräteraum wird nicht herumgeklettert, da diese nicht gesichert sind
- Gerätestationen werden durch die Leiterin freigegeben, erst dann darf darauf geturnt werden
- Falls ihr mal nicht kommen könnt, bitte per WhatsApp abmelden
- Bitte Parkplätze beim Schulhaus (max. 2 Std. mit blauer Parkkarte oder beim Lindenplatz (kostenpflichtig) benutzen.
- genauer Muki-Beitrag in die 2. Stunde mitbringen oder per Twint bezahlen



# MUKI-Turnen 2024-2025





Habt ihr Lust euch zu bewegen, andere Eltern mit Kindern im selben Alter kennen zu lernen und Spass zu haben?

Dann ist das MUKI-Turnen genau das Richtige für euch!

MUKI bedeutet Mutter und Kind, es könnte aber genauso ELKI, also Elternteil und Kind heissen. Denn es bedeutet, dass ein Elternteil und sein Kind eine Stunde in der Turnhalle verbringen mit spielen, rennen, klettern, purzeln, schaukeln und noch vielem mehr...

Unter dem Jahr begleitet uns

**RABE SOCKE** und gemeinsam erleben wir viele abwechslungsreiche und spannende Lektionen!



Jeweils im Herbst und im Frühling machen wir an einem Samstagnachmittag ein VAKI-Turnen. Dort turnen die Kinder mit ihren Vätern (oder eben mit dem anderen Elternteil). Im Anschluss an die Turnstunde treffen wir uns alle in der Halle für ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Das MUKI-Turnen macht jeweils an der Turnshow Ende Oktober mit. Eine Teilnahme ist natürlich freiwillig, aber ein grosses Erlebnis!

## Hier die wichtigsten Informationen:

- Zeit:** Jeweils am Dienstag von 09.00 bis 10.00 Uhr  
resp. von 10.00 bis 11.00 Uhr
- Daten:** Beginn in der 2. Woche nach den Sommerferien (**20. August 2024**) bis vor die Frühlingsferien 2025. Kein Turnen in den Schulferien; das Turnen findet also ca. 25 x statt
- Wo:** Mehrzweckhalle Sarmenstorf
- Wer:** Kinder geboren zwischen August 2020 und Juli 2022, zusammen mit ihrem Mami/Papi/Grosi etc.
- Kosten:** Fr. 80.00 resp. Fr. 135.00 bei zwei Kindern (Barbezahlung oder TWINT)
- Versicherung:** Alle Kinder sowie deren mitturnende Begleitperson sind über den STV (Schweizerischer Turnverband) während der Muki/Elki-Lektion versichert.
- Ausrüstung:** bequeme Turnkleider, Antirutschsocken, Turnschlärpli oder barfuss (keine Turnschuhe), Trinkflasche (keine Süssgetränke)
- Leiterinnen:** Sibylle Strebel und Manuela Gasser
- Anmeldung:** bis am **10. Juli 2024** an Sibylle Strebel (078 684 81 20 / sibylle.strebel@bluwin.ch)  
Name Kind und Elternteil, gewünschte Stunde sowie Handynummer angeben!

Wir freuen uns auf eure Anmeldung!