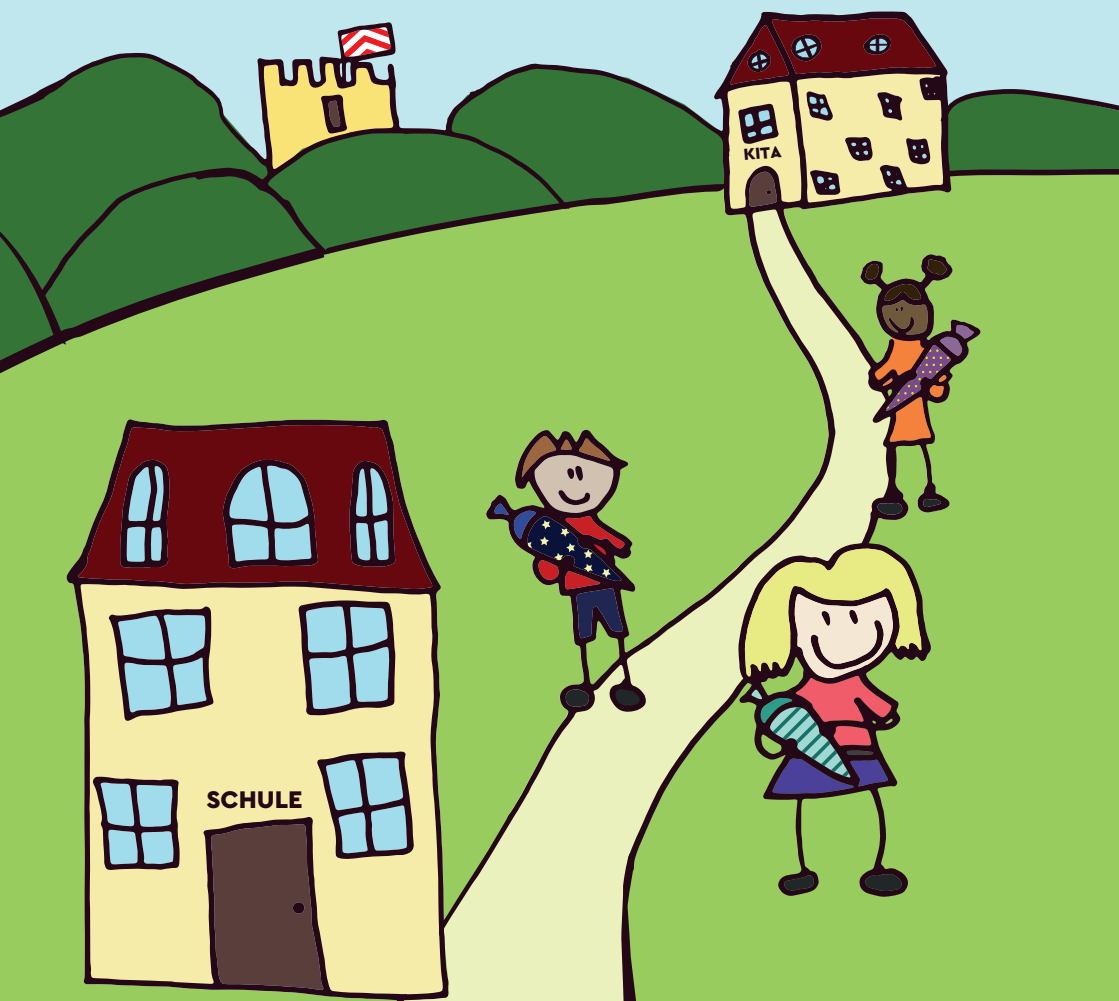


BI

Stadt Bielefeld

Ideen für den Schulstart

 www.bielefeld.de



Impressum

Herausgegeben von:



Verantwortlich für den Inhalt:

Nilgün Isfendiyar, Leiterin des Kommunalen Integrationszentrums
Georg Epp, Leiter des Amtes für Jugend und Familie - Jugendamt -

Redaktion:

Karolina Dombek, Christoph Hein, Birgit May, Monika Schelp-Eckhardt

Gestaltung:

Stadt Bielefeld, Zentrale Leistungen, Druckservice

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Diese Broschüre ist in einfacher Sprache verfasst.

Verfügbar auch in den Sprachen:

Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Griechisch, Kurdisch (Kur-
manci, in lateinischer Schrift), Polnisch, Russisch, Serbisch, Türkisch

Digitale Versionen (pdf) unter:

www.ki-bielefeld.de und www.bielefeld.de/de/biju/sp/

Stand: 07/2019





Inhalt

1. Vorwort	1
2. In Bewegung sein – Die Grundlage fürs Lernen	2
3. Die Hände trainieren	4
4. Selbstständig werden	6
5. Mit anderen Kindern zusammen sein	8
6. Gesund essen und trinken	10
7. Vorlesen, Erzählen und mit Sprache spielen	12
8. Mehrere Sprachen sprechen	14
9. Musik machen, mit Klängen spielen	16
10. Mathematik im Alltag entdecken	18
11. Experimentieren und staunen	20
12. Die Natur erkunden und schützen	22
13. Mit Medien umgehen	24

1. Vorwort

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,
bald kommt Ihr Kind in die Schule.

Die Kita bereitet Ihr Kind schon jetzt auf die Schule vor: Ihr Kind lernt mit anderen Kindern. Es bastelt und baut. Es probiert sich und die Welt aus. Es bewegt sich viel und stärkt damit seinen Körper. Es schaut Bücher an und erzählt, was es sieht. Es hört Geschichten und beantwortet Fragen. All das hilft Ihrem Kind später beim Lernen in der Schule.

Auch Sie können Ihr Kind auf die Schule vorbereiten. Dazu finden Sie in diesem Heft Ideen. Sie können die Ideen ohne größeren Aufwand umsetzen. Welche Ideen möchten Sie mit Ihrem Kind ausprobieren?

Ich wünsche Ihrem Kind eine spannende Zeit bis zur Einschulung. Und Ihnen wünsche ich viel Freude bei der Begleitung Ihres Kindes.



Pit Clausen
Oberbürgermeister

2. In Bewegung sein – Die Grundlage fürs Lernen

Bewegung hilft beim Lernen. Wenn sich Ihr Kind viel und gerne bewegt, kann es besser lernen. Auch die feinen Bewegungen beim Schreiben gelingen dann besser. Im Alltag gibt es viele Gelegenheiten für Bewegung.

Ideen:

- Gehen Sie mit Ihrem Kind nach draußen: in einen Park, in den Wald oder auf einen Spielplatz. Dort kann es rennen, klettern, Ball spielen und vieles mehr.



- In der Wohnung kann Ihr Kind mit Kissen, Matratzen und anderen Dinge spielen. Darauf lässt sich prima turnen und hüpfen.
- Ihr Kind sollte möglichst oft mit anderen Kindern spielen.
- Das Fahren mit dem Fahrrad oder Roller macht Spaß. Ihr Kind übt dabei zum Beispiel, das Gleichgewicht zu halten.



- Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Schwimmbad. Es ist gut, wenn Ihr Kind Spaß im Wasser hat. In einem Schwimmkurs kann Ihr Kind schwimmen lernen.
- Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind. Deshalb: Bewegen Sie sich selbst viel!

**Vertrauen Sie auf die Fähigkeiten Ihres Kindes.
Durch Bewegung lernt Ihr Kind, was es kann
und was es noch üben muss.**



3. Die Hände trainieren

Für das Schreiben und Basteln in der Schule braucht Ihr Kind geschickte Hände. Sie können die Geschicklichkeit im Alltag und beim Spielen fördern.

Ideen:

In der Küche

- Kochen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Ihr Kind kann Gemüse schneiden, Teig kneten und Teller abwaschen. Das macht Spaß und verbessert die Geschicklichkeit.

Basteln

- Richten Sie mit Ihrem Kind einen festen Platz zum Basteln ein. Dort kann Ihr Kind zum Beispiel malen, kneten und Papier schneiden. Es kann auch mit Holz und Blättern aus dem Wald basteln.



Spielen

- Viele Spiele fördern die Geschicklichkeit der Finger.

Zum Beispiel:

Puzzle, Mikado, Holzklötze, Perlen, Kugelbahn, Lego®



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Malen den Stift richtig hält.

4. Selbstständig werden

Kann Ihr Kind schon vieles alleine? Dann wird Ihr Kind sich in der Schule sicherer fühlen. Selbstständige Kinder lernen lieber und sind selbstbewusster.

Fragen Sie sich deshalb immer wieder: Was kann mein Kind schon alleine schaffen? Wobei muss ich ihm helfen?

Ideen:

- Üben Sie mit Ihrem Kind das Anziehen und Ausziehen. Zum Beispiel von Schuhen, Jacken und Sportzeug.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind: Welche Aufgabe möchte Ihr Kind zu Hause übernehmen? Es kann zum Beispiel den Tisch decken. Hat Ihr Kind seine Aufgabe erfüllt? Dann loben Sie es.
- Ihr Kind sollte alleine auf die Toilette gehen. Es sollte sich alleine die Hände waschen.



- Packen Sie die Schultasche am Anfang mit Ihrem Kind zusammen. Mit der Zeit kann Ihr Kind die Tasche alleine packen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind schon früh den Weg zur Schule. Schauen Sie sich auch gemeinsam die Umgebung an.



Der Schulstart bedeutet für die ganze Familie eine große Veränderung. Vielleicht ist Ihr Kind in den ersten Wochen unsicher. Haben Sie dann Geduld.

**Sagen Sie ihm immer wieder:
„Du schaffst das!“**

5. Mit anderen Kinder zusammen sein

Für den Schulstart ist es gut, wenn Ihr Kind mit anderen Kindern zusammen ist. Sie spielen, essen und malen. Sie streiten und vertragen sich. Sie toben und ruhen sich aus.

Ideen:

- Bringen Sie Ihr Kind regelmäßig in die Kita.
- Laden Sie Freunde und Freundinnen Ihres Kindes zum Spielen ein. Ihr Kind sollte auch andere Kinder besuchen.
- Zeigen Sie den Kindern Gesellschaftsspiele. Dabei lernt Ihr Kind Gewinnen und Verlieren. Es lernt auch, sich an Regeln zu halten.



- Sport, Tanz und Musik machen in der Gruppe besonders viel Spaß. Vereine und Musikschulen haben viele Angebote für Kinder.

www.sportjugend-bielefeld.de
www.muku-bielefeld.de

- Nehmen Sie an Veranstaltungen für Familien teil.

www.bielefeld.jetzt/termine/kinder
www.bielefeld.de/de/kf



6. Gesund essen und trinken

Gesundes Essen und Trinken sind wichtig.
So kann Ihr Kind gut wachsen und lernen.

Einige Lebensmittel sollte Ihr Kind oft essen. Andere Lebensmittel sollte Ihr Kind selten essen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung macht Vorschläge:

Das sollten Kinder viel essen und trinken:

- Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot
- Wasser, Tee ohne Zucker

Das sollten Kinder in Maßen essen:

- Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch

Das sollten Kinder wenig essen:

- Butter, Öl, Sahne, Süßigkeiten, salzige Knabberereien

Das sollten Kinder nur selten essen und trinken:

- Fast Food (Pommes, Burger, Pizza, . . .)
- süße Getränke (Limonade, Fruchtsäfte, . . .)



Ideen:

- Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind zu essen. Diese gemeinsame Zeit ist wichtig für die Familie. Dabei lernt Ihr Kind viel: Wie halte ich Messer und Gabel richtig? Wann fange ich an zu essen? Wann darf ich aufstehen?
- Planen Sie gemeinsam, was Sie essen möchten. Sie können zum Beispiel zwei Gerichte vorschlagen. Ihr Kind darf sich dann eins davon aussuchen.
- Bereiten Sie das Essen mit Ihrem Kind gemeinsam vor. Es lernt dabei viel über die Lebensmittel. Beim Schneiden übt Ihr Kind außerdem, geschickter mit seinen Händen umzugehen.
- Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte. Kinder können gut einschätzen, wann sie satt sind. Vertrauen Sie dem Gespür Ihres Kindes.
- Kinder denken positiv über Essen und Trinken. Sie probieren gerne aus. Bieten Sie Ihrem Kind verschiedenes Essen an.
- Produkte für Kinder sind oft ungesund. Achten Sie auf die Angaben zu Zucker und Fett auf der Verpackung.
- Seien Sie beim Einkauf und Essen ein Vorbild für Ihr Kind.



7. Vorlesen, Erzählen und mit Sprache spielen

Vorlesen ist wichtig! Ihr Kind lernt neue Wörter und Sätze kennen. Das hilft ihm dabei, lesen und schreiben zu lernen. Ihr Kind lernt durch Bücher und Geschichten viel über die Welt. Vorlesen und Erzählen sollten deshalb zum Alltag jeder Familie gehören.

Ideen:

- Schauen Sie mit Ihrem Kind Bilderbücher an. Sprechen Sie mit ihm über die Bilder. Fragen Sie zum Beispiel: Was siehst du auf dem Bild?
- Suchen Sie Wörter, die sich reimen. Zum Beispiel Haus – Maus.
- Fragen Sie Ihr Kind, welches Buch Sie vorlesen sollen.
- Lesen Sie spannend vor. Verändern Sie Ihre Stimme: Der Bär kann tief sprechen und brummen. Die Maus kann flüstern. Die Schlange zischt.
- Lesen Sie immer zu einer bestimmten Zeit vor. Zum Beispiel vor dem Einschlafen. Genießen Sie die Nähe zu Ihrem Kind.





Lesende Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder!

- Besuchen Sie mit Ihrem Kind die Bücherei.
- Spielen Sie mit Sprache auf langen Fahrten im Auto oder im Zug. Ihr Kind kann zum Beispiel Wörter sammeln: Welche Tiere leben im Wasser? Welche Tiere leben in der Luft?
- Beschreiben Sie ein Tier und Ihr Kind soll es erraten. Zum Beispiel: Ich kenne ein Tier, das hat einen langen Rüssel. Ihr Kind kann auch Tiere beschreiben und Sie raten.
- Erzählen Sie den Anfang einer Geschichte. Lassen Sie Ihr Kind herausfinden, welche Geschichte es ist. Oder lassen Sie Ihr Kind weiter erzählen.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist blau. Was ist das?“ Ihr Kind sucht den Gegenstand.
- Zeigen Sie Ihrem Kind draußen Buchstaben, Schrift und Symbole. Ihr Kind kann Autokennzeichen, Schilder, Logos oder Namen entdecken.

8. Mehrere Sprachen sprechen

Viele Kinder in Deutschland wachsen mit mehreren Sprachen auf. Diese verschiedenen Sprachen sind ein großer Gewinn für unsere Gesellschaft.

Sprechen Sie zu Hause (oft) eine andere Sprache als Deutsch?

Dann fördern Sie Ihr Kind in Ihrer Familien-Sprache!

Denn: Ihr Kind kann Ihre Familien-Sprache und Deutsch lernen.

Wichtig ist, dass Ihr Kind beide Sprachen im Alltag spricht.

Ideen:

- Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind. Auch bei der Sprache. Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind. Je mehr Wörter Ihr Kind benutzt, desto besser kann es die Welt verstehen.
- Unterstützen Sie das Interesse Ihres Kindes an der Familien-Sprache: Erzählen Sie Ihrem Kind Geschichten. Sprechen Sie mit ihm Reime. Singen Sie gemeinsam Lieder aus Ihrer eigenen Kindheit.
- Bücher und Hörspiele in Ihrer Sprache können Sie kostenlos in der Bücherei ausleihen.

Fragen Sie bei der Anmeldung in der Schule, ob es Sprach-Unterricht in Ihrer Familien-Sprache gibt (Herkunftssprachlicher Unterricht).



9. Musik machen, mit Klängen spielen

Kinder lieben Musik. Sie tanzen, sobald sie Musik hören. Sie probieren alles aus, was Geräusche oder Klänge macht.

Musik hilft Ihrem Kind bei seiner Entwicklung.

Wer singt, lernt leichter sprechen.

Wer tanzt, kann sich besser bewegen.

Gemeinsam mit anderen Kindern macht Musik noch mehr Spaß.

Ideen:

- Singen Sie mit Ihrem Kind. Üben Sie mit ihm Kinderreime ein.
- Feiern Sie Festtage? Singen Sie traditionelle Lieder dazu.
- Töpfe, Gläser und Tischplatten klingen wunderbar! Lassen Sie Ihr Kind Klänge ausprobieren. Auch wenn es für Sie manchmal anstrengend ist.



- Basteln Sie mit Ihrem Kind eigene Instrumente. Befüllen Sie alte Dosen und Becher zum Beispiel mit Knöpfen oder Reis.
- Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf die Klänge im Alltag. Was hören Sie in der Natur? Was auf der Straße? Was im Haus?
- Hören Sie mit Ihrem Kind unterschiedliche Musik. Zum Beispiel Kinderlieder, Pop-Musik oder klassische Musik.
- Musikschulen und Tanzschulen bieten Kurse für Kinder an. Auch bei Sportvereinen gibt es Tanzkurse.



10. Mathematik im Alltag entdecken

Mathematik ist überall. Im Alltag finden Sie Zahlen, Formen und Maße. Sie können Ihr Kind mit Spielen dafür begeistern.

Ideen:

- Zählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Zum Beispiel: Obststücke auf dem Teller, Murmeln im Glas oder Flaschen in einer Kiste.
- Suchen Sie mit Ihrem Kind Zahlen. Zum Beispiel: Hausnummern, Autoschilder oder Preisschilder.
- Spielen Sie Kartenspiele mit Zahlen, Domino und Würfelspiele.



- Machen Sie Ihr Kind auf die Uhrzeit aufmerksam. Zeigen Sie ihm den großen und den kleinen Zeiger sowie die Ziffern.
- Sagen Sie Ihrem Kind, wie viel Uhr es ist. Zum Beispiel, wenn Sie in die Kita gehen oder wenn Ihr Kind schlafen geht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Wochentage. Erzählen Sie Ihrem Kind, was Sie an welchem Tag in der Woche gemeinsam vorhaben.

- Beziehen Sie Ihr Kind in der Küche mit ein. Lassen Sie es Mehl und Zucker mit dem Messbecher abmessen oder wiegen.



- Fordern Sie Ihr Kind auf, Dinge zu vergleichen.

Zum Beispiel:
Finde den längsten Stock.
Finde das höchste Haus.
Finde die kleinste Tomate.

- Lassen Sie Ihr Kind Gegenstände nach Größen, Farben und Formen suchen.

Was ist rund?
Was hat drei Ecken?
Was hat vier Ecken?



- Spielen Sie mit Ihrem Kind im Sandkasten. Lassen Sie Ihr Kind Sand oder Wasser in verschieden große Eimer umfüllen.

11. Experimentieren und staunen

Kinder sind neugierig. Sie möchten die Welt entdecken und verstehen. Dabei können Sie Ihrem Kind helfen.

Naturwissenschaft begegnet uns zu Hause und draußen.

Ideen:

Zu Hause

- Backen Sie gemeinsam einen Kuchen. Nehmen Sie ein Rezept mit einem Hefeteig. Zeigen Sie Ihrem Kind die Hefe vor dem Backen. Beobachten Sie gemeinsam, was mit der Hefe im Teig passiert.



- Füllen Sie Wasser in eine große Schüssel aus Glas. Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Dinge ins Wasser legen. Zum Beispiel Münzen, Steine, Murmeln, Holzstücke oder Eiswürfel. Beobachten Sie mit Ihrem Kind: Was schwimmt auf dem Wasser? Was geht unter?



- Bauen Sie einen Turm aus Holzklötzen oder Schachteln. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren: Wie baue ich einen hohen Turm, ohne dass er umfällt?

- Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es technische Geräte benutzt. Zum Beispiel den Staubsauger oder die Musik-Anlage.
- Ist der Staubsauger kaputt? Dann suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach dem Grund. Ist der Müllbeutel voll? Ist das Rohr verstopft?

Draußen

- Basteln Sie mit Ihrem Kind einen Drachen. Lassen Sie ihn gemeinsam steigen. Beobachten Sie: Wie muss ich den Drachen bewegen, damit er fliegt? Welche Rolle spielt der Wind?
- Gibt es einen Bach bei Ihnen in der Nähe? Bauen Sie mit Ihrem Kind einen Staudamm. Lassen Sie es beobachten, was passiert. Womit lässt sich ein Staudamm gut bauen? Fließt noch Wasser durch den Staudamm? Warum?

In Büchereien finden Sie zahlreiche Bücher, Hörspiele und Filme zum Thema Experimente im Alltag. Es gibt auch geeignete Fernsehsendungen. Zum Beispiel: Die Sendung mit der Maus, Löwenzahn, Wissen macht Ah!, Checker Tobi.



Warum kannst du nicht alleine wippen?

12. Die Natur erkunden und schützen

Machen Sie mit Ihrem Kind Ausflüge in den Park oder in den Wald. Dabei kann Ihr Kind die Natur kennen lernen.

Diese Ausflüge helfen Ihrem Kind dabei, rücksichtsvoll mit Tieren und der Umwelt umzugehen. Ihr Kind lernt so immer mehr, seine Umwelt zu respektieren.

Ideen:

- In der Natur können Sie viel entdecken. Machen Sie einen Spaziergang mit Ihrem Kind. Zeigen Sie ihm Bäume, Blumen und Tiere.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Jahreszeiten. Wie verändert sich die Natur im Frühling oder Herbst?
- Suchen Sie mit Ihrem Kind einen Baum aus. Schauen Sie sich den Baum alle paar Wochen an: Was verändert sich? Was passiert mit den Blättern? Hängen Früchte am Baum? Wie fühlt sich die Rinde an?
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Verantwortung zu übernehmen. Es kann bei Ihnen zu Hause für eine Pflanze sorgen.
- Unterscheiden Sie mit Ihrem Kind essbare und nicht essbare Pflanzen. Pflanzen Sie zum Beispiel Kresse an. Beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie die Kresse wächst. Später können Sie die Kresse ernten. Sie schmeckt zum Beispiel in Suppen und auf dem Brot.
- Bei einem Ausflug in den Tierpark kann Ihr Kind verschiedene Tiere kennen lernen, füttern und streicheln.

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wo die Milch und die Eier herkommen. Besuchen Sie gemeinsam einen Bauernhof oder eine Kuhweide.
- Üben Sie mit Ihrem Kind einen rücksichtsvollen Umgang mit der Natur. Zeigen Sie ihm, wie es Müll vermeiden kann. Nehmen Sie zum Beispiel eine Tasche zum Einkaufen mit.
- Erklären Sie ihm, dass man keinen Müll in der Natur wegwirft. Der Müll gehört in den Mülleimer.
- Umweltschutz können Sie auch zu Hause üben. Zum Beispiel: Besprechen Sie mit Ihrem Kind: Welcher Müll muss in welche Tonne? Erklären Sie ihm, dass es nicht unendlich viel Wasser gibt. Drehen Sie das Wasser beim Zähneputzen ab.



13. Mit Medien umgehen

Kinder wachsen heute mit vielen Medien auf. Zum Beispiel Computer, Smartphone und Tablet. Sie finden toll, was sie damit alles machen können. Begleiten Sie Ihr Kind, wenn es diese Medien nutzt. Fernsehen und Smartphone sollten sich mit anderen Spielen und Bewegung abwechseln.

Ideen:

- Im Vorschulalter schauen Kinder gerne kurze Filme im Fernsehen. Suchen Sie mit Ihrem Kind einen kurzen Film aus. Dafür können Sie zum Beispiel www.flimmo.de nutzen. Achten Sie darauf, für welches Alter der Film freigegeben ist. Das steht oft hinter der Abkürzung „FSK“.
- Schauen Sie den Film mit Ihrem Kind gemeinsam an. Sprechen Sie mit ihm über den Inhalt. Möchte Ihr Kind ein Bild zu dem Film malen? Dabei kann es die Inhalte verarbeiten.
- Legen Sie fest, wie lange Ihr Kind Medien nutzen darf. Die Zeit können Sie zusammen auf einer Eieruhr einstellen. Am Tag sollte Ihr Kind nicht mehr als 30 Minuten fernsehen.
- Hörspiele, Hörbücher und Kinderlieder kann Ihr Kind alleine hören. Sie sollten aber in der Nähe sein. Sie sollten wissen, was Ihr Kind gerade hört. Sie können Hörspiele in der Bücherei ausleihen.
- Hat Ihr Kind eine Frage? Dann suchen Sie mit ihm gemeinsam eine Antwort. Dabei kann auch eine Suchmaschine für Kinder helfen, zum Beispiel www.fragfinn.de.



- Auf einer Konsole oder dem Smartphone kann Ihr Kind Spiele spielen. Schalten Sie dafür das Internet auf dem Gerät aus. Achten Sie darauf, dass das Spiel für die Altersgruppe Ihres Kindes freigegeben ist. Bleiben Sie bei Ihrem Kind. Beenden Sie das Spiel, wenn Ihr Kind unruhig wird.
- Lassen Sie Ihr Kind selbst fotografieren und filmen. Ihr Kind kann später zu den Bildern erzählen, was es erlebt hat. So bleiben die Erinnerungen lebendig.

Diese Tipps können Sie im Internet ausführlich nachlesen:

www.schau-hin.info

Weitere Hinweise zum Beispiel unter:

www.klick-tipps.net

www.klicksafe.de

Suchmaschinen für Kinder:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

Zum Thema Fernsehen:

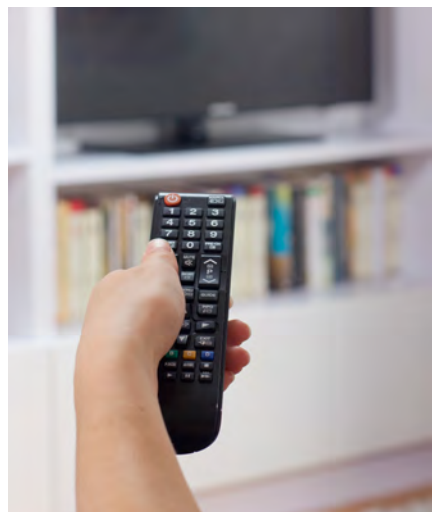
www.kinderfilmwelt.de

www.flimmo.de

www.tivi.de

www.checkeins.de

www.kika.de



Urhebervermerke

Titelblatt:

Vorderseite: © Zeichnung von Lisa Eckhardt, inspiriert (Figuren) durch Angela-Maria Meyer, MN-Consultants

Rückseite: © Lisa Eckhardt

Inhalt:

Einzelbild: © Lisa Eckhardt

Seite 2: © panthermedia.net / Monkeybusiness Images

Seite 3: © panthermedia.net / anatols

Seite 4: © Veit Mette

Seite 5: © panthermedia.net/StockbrokerXtra by Monkeybusiness
© privat

Seite 6: © panthermedia.net / StephanieFrey

© panthermedia.net / JCB Prod

Seite 7: © panthermedia.net / luninastock

Seite 8: © unsplash.com/ charleingracia

Seite 9: © panthermedia.net / Robert Byron

Seite 10: © panthermedia.net / Monkeybusiness Images

Seite 11: © panthermedia.net / creatista

Seite 12: © panthermedia.net / didesign

Seite 13: © panthermedia.net / londondeposit

Seite 15: © Lisa Eckhardt

Seite 16: © Veit Mette

Seite 17: © panthermedia.net / Craig Robinson

Seite 18: © panthermedia.net / Katy Spichal

Seite 19: © panthermedia.net / Wolfgang Steiner

© panthermedia.net / choreograph

Seite 20: © panthermedia.net / natochka

© panthermedia.net / pathastings

Seite 21: © panthermedia.net / BestPhotoStudio

Seite 23: © panthermedia.net / Xalanx

Seite 25: © panthermedia.net / Wong Sze Fei

Seite 26: © panthermedia.net / Mitar gavric

Notizen

