

A person is running on a paved road that stretches into the distance under a cloudy sky. The runner's legs and feet are visible in the foreground. The image is framed by a bright orange border on the left and right sides.

**HÖR NICHT AUF  
WENN ES WEH TUT,  
HÖR AUF WENN DU  
FERTIG BIST!**

# WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

## Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

- Säuglinge und Kleinkinder sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten

## WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

### Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

- Für Kindergartenkinder soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann

## WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

### Grundschulkind (6 bis 11 Jahre)

- Kinder ab dem Grundschulalter sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

# WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

## Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

# WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

## Erwachsene

- Mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder
- Mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höhere Intensität oder
- Aerobe körperliche Aktivität in entsprechender Kombination beider Intensitäten und dabei die Gesamtaktivität von mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln

# WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

## Erwachsene

- Zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche
- Lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen
- Weitere Gesundheitseffekte können erzielt werden, wenn der Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlung hinaus gesteigert wird.

# BREAKOUT-SESSIONS

- Wie könnte die Woche einer Altersgruppe eurer Wahl, unter Berücksichtigung der nationalen Empfehlungen, aussehen?
- 10 Minuten in Kleingruppen
  - Ideen auf Worddokument sammeln → der Gruppe zur Verfügung stellen





# STELL DIR DIESE PERSON VOR.

- Größe
- Haarfarbe
- Augenfarbe
- Klamotten
- Beruf
- ...

[WWW.MENTI.COM](https://www.menti.com)

Code: 1121 6848

# WAS DENKEN KINDER?

- 5-jährige Kinder stellen sich die HeldInnen einer Geschichte folgendermaßen vor:
  - Jungs: männlich
  - Mädchen: weiblich

# WAS DENKEN KINDER?

- 7-jährige Kinder stellen sich die HeldInnen einer Geschichte folgendermaßen vor:
  - Jungs: männlich
  - Mädchen: männlich

# WAS DENKEN KINDER?

- Mädchen trauen sich selbst weniger zu. Warum?
- Was passiert in diesen 1 bis 2 Jahren?
- → Menti.com



# GESCHLECHTERROLLEN

- Im Alter von 5-7 Jahren festigen sich die Geschlechterrollen. Und das ist das Resultat:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3Aweo-74kY>



**ES IST UNSERE AUFGABE!**

- Was können wir tun?

A person with a backpack is seen from behind, standing on a hillside and looking out over a vast, hazy mountain range. The sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid in the center of the image.

**GIB ALLES,  
NUR NICHT  
AUF.**

# MOTIVATION

- das richtige Maß an Herausforderung – weder über- noch unterfordern
- Fähigkeiten und Interessen der Kinder berücksichtigen
- Spaß statt Leistung
- Vergleich und Wettkampf trotzdem zulassen
- Ideen und Wünsche der Kinder wahrnehmen und einbauen
- sich selbst den Herausforderungen stellen, vor die man die Kinder stellt

WIE KÖNNEN IHR DIESE IMPULSE ALS  
FACHKRAFT UMSETZEN?

Bewegung im Alltag

# BEWEGUNGSELEMENTE

- jegliche Gegenstände zweckentfremden
  - Werfen & Fangen
  - Strecke zurücklegen (ggf. mit Hindernissen)
  - Aufgaben oder Übungen erledigen
- einfachste Variante: Wettkampf (gegen die anderen Teams oder ein Team gegen die Zeit)