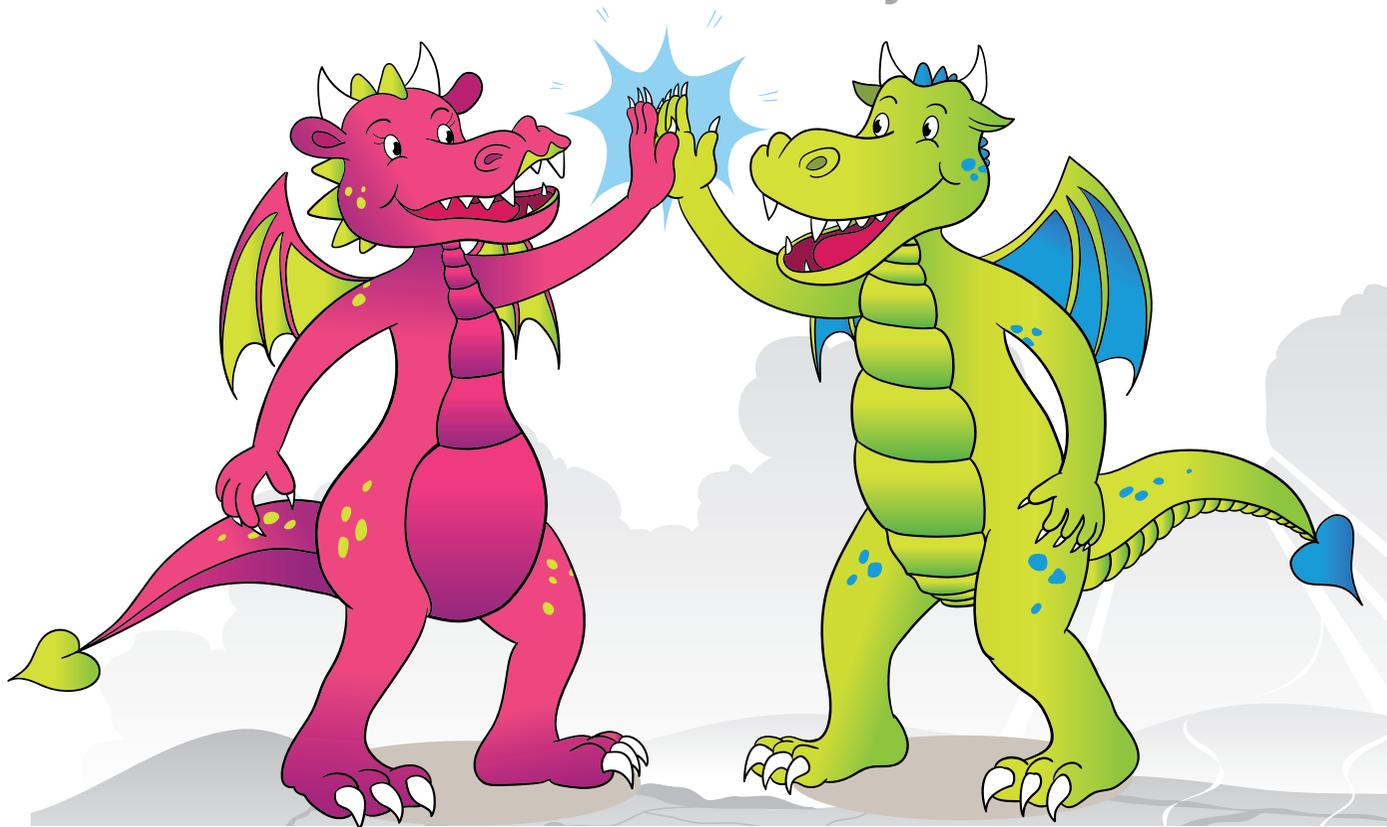


BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum



REMS-MURR-KREIS



Liebe Eltern, liebe Fachkräfte, sehr geehrte Damen und Herren,

Kinder haben einen inneren Bewegungsdrang und entdecken ihre Welt am liebsten spielend. Dabei lernen sie sich selbst, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennen, bauen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auf.

Ausreichend Bewegung hilft Kindern auch dabei, leichter Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen und setzt die Grundsteine für einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil.

Die Folgen der Pandemie und die zunehmende Bildschirmzeit durch Computer, Handy und Fernsehen beeinflussen jedoch seit einigen Jahren die natürliche kindliche Bewegungsfreude negativ. Im Rems-Murr-Kreis arbeiten wir deshalb aktiv daran, die Lebensräume, in welchen Kinder aufwachsen, spielen und lernen, bewegungsförderlich zu gestalten.

Der Bewegungspass dient Ihnen als Orientierung, wie die motorischen Fähigkeiten von Kindern spielerisch und ohne großen Aufwand erlernt und verbessert werden können.

Wir danken dem Amt für Sport und Bewegung in Stuttgart, das den Bewegungspass entwickelt und die Einführung im Rems-Murr-Kreis begleitet hat, sowie der Stiftung der Kreissparkasse Waiblingen für die finanzielle Unterstützung. Ebenso geht unser Dank an die Stadt Backnang, die als starker Partner mit uns – dem Gesundheitsamt Rems-Murr-Kreis und der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr – den Bewegungspass im Landkreis pilotiert.

Wir wünschen Ihnen und besonders allen Kindern viel Freude mit dem Bewegungspass!

Dr. Richard Sigel
Landrat
Rems-Murr-Kreis



Jörg Schmautz
Stv. Geschäftsführer
AOK Ludwigsburg-Rems-Murr



Gislind Gruber-Seibold
Präsidentin
Turngau Rems-Murr



Reinhold Sczuka
Präsident
Sportkreis Rems-Murr



Bewegung in der Familie

Für das Bewegungsverhalten Ihres Kindes sind Sie als Elternteil das größte Vorbild. Kinder lernen hauptsächlich durch Abschauen und Ausprobieren. Folgende Tipps haben sich bewährt und sind Anregung für einen bewegten Alltag in Ihrer Familie:



Gestalten Sie Ihr **Zuhause** bewegungsfreundlich: Matratze, Kissen und Softball können schnell zu einer Ecke zum Toben werden. An Decke oder Wand montierte Bewegungsgeräte regen zum Schaukeln, Klettern und Hangeln an.



In vielen Wohnungen ist der Platz begrenzt. Legen Sie daher **Kurzstrecken** wie zu Kita, Schule und Einkauf möglichst **zu Fuß, mit dem Laufrad, Roller oder Fahrrad** zurück. Dadurch lernt Ihr Kind zusätzlich, sich zu orientieren, übt sein Verkehrsverhalten und schärft dabei seine Sinne.



Bewegung im Freien fördert die motorische Entwicklung und stärkt das Immunsystem. Gehen Sie möglichst oft zusammen an die **frische Luft**; im Rems-Murr-Kreis gibt es viele Wälder, Parks und Spielplätze. Und trotzen Sie dem Wetter: Mit Regenkleidung lässt es sich wunderbar durch Pfützen springen.



Schauen Sie sich die Übungen in diesem Bewegungspass an. Diese lassen sich mit wenig Aufwand auch **zu Hause spielerisch ausprobieren**. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Bewegung nach der anderen lernen.

Tägliche Bewegungsempfehlungen

4-6 Jahre

6-11 Jahre

3 Stunden

1,5 Stunden



Informieren Sie sich über das vielfältige Angebot der **Turn- und Sportvereine im Rems-Murr-Kreis**. Viele Vereine bieten regelmäßige und hochwertige Kindersportgruppen an. Dabei steht meistens die Förderung grundlegender motorischer Fähigkeiten mehr im Fokus als die Vermittlung bestimmter Sportarten.



In den letzten Jahren hat sich die Schwimmfähigkeit der Kinder stark verschlechtert. Dies birgt nicht nur große Gefahren, die Kinder sind auch von vielen Sport- und Freizeitaktivitäten ausgeschlossen. **Besuchen Sie schon früh die Schwimmbäder** oder Seen in Ihrer Gegend und gewöhnen Sie Ihr Kind schon in der Kindergartenzeit ans Wasser. Das Schwimmenlernen wird Ihrem Kind dann viel leichter fallen.



Der wichtigste Tipp: Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um diese Bewegungsfertigkeiten zu erlernen. Jedes Kind entwickelt sich in individuellem Tempo. Einige der Übungen im Bewegungspass sind bewusst so ausgewählt, dass Kinder sie erst mit fünf oder sechs Jahren lernen können.

So funktioniert dein Bewegungspass

Viele Tiere sind echte Bewegungstalente und einige davon findest du hier in deinem Bewegungspass. Lerne dich zu bewegen wie diese Tiere und sammle dafür Drachenaufkleber. Denn der Drache ist ein Fabelwesen, das vieles gut kann.



Du bist nun im Besitz des Bewegungspasses und kannst gleich anfangen. Jedes Tier steht für eine bestimmte Bewegung, die du nachmachen kannst. Hier kannst du dir auch Videos zu den Bewegungen anschauen:

www.bewegungspass-bw.de/uebungen



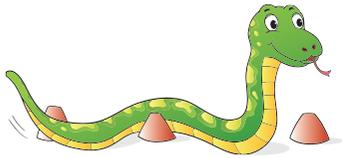
Stufe eins ist vielleicht ganz leicht für dich, für höhere Stufen musst du etwas üben. Das kannst du daheim, in der Kita oder im Sportverein.

Hast du es geschafft?

Super, dafür bekommst du von deiner Kita oder deinem Sportverein einen Drachenaufkleber. Auf den nächsten Seiten findest du eine Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis vier. Dort kannst du deine Drachen aufkleben.

Bei Tier Nummer 9, dem Chamäleon suchst du dir selbst vier schwierige Bewegungen oder Übungen aus, die du gerne lernen möchtest – zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen, mutige Sprünge ins Wasser oder die Treppe hoch- und runterhüpfen.





Die Schlange

schlängelt sich schnell in alle Richtungen und weicht dabei geschmeidig allen Hindernissen aus.

Kannst du das auch?

	<p>Slalom-Lauf vorwärts Zehn Hütchen in gerader Linie mit je 60 Zentimetern Abstand aufstellen, im Slalom vorwärts durchlaufen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Slalom-Lauf rückwärts Rückwärts im Slalom um die Hütchen laufen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Slalom-Hopser-Lauf Hopser-Lauf vorwärts im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Slalom-Hüpfen Beidbeinige Sprünge im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>

Unsere Partner



Fit & gesund in der Kita

Das Drachenkind Jolinchen macht Gesundheit zur Entdeckungsreise und weckt so die Neugier der Kinder. Mit dem Programm JolinchenKids werden die Kinder in das „Gesund-und-lecker-Land, in den „Fitmach-Dschungel“ und auf die Insel „Fühl mich gut“ mitgenommen.

Die Kinder werden motiviert optimal zu Essen und zu Trinken, sich mit Spaß zu bewegen und ihre Schutzfaktoren für ein seelisches Wohlbefinden zu entwickeln.

JolinchenKids ist ein Gesundheitsförderungsprogramm, das von Experten aus Wissenschaft und Praxis für Kinder einrichtungen mit Kindern von 3 bis 6 Jahren entwickelt wurde. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz sind neben den Kindern auch die Eltern und die Erzieherinnen mit im Boot.

Die AOK begleitet die Einrichtungen bei der Umsetzung mit Material, Schulungen und Unterstützungsangeboten mit dem Ziel Gesundheit im Alltag zu integrieren..

Kontakt:

Elke Walther

Telefon: 0711 6525-16124

E-Mail: elke.walther@bw.aok.de



„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“...

... sagte schon einst Arthur Schopenhauer. Gerade Kinder legen in sehr kurzer Zeit ganz große Entwicklungsschritte zurück. Bereits in der Kindheit werden die Weichen für eine gute Gesundheit gelegt. Richtig ernähren und richtig bewegen, das ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Kinder sollen mit Spaß, Neugier und Freude über die Bewegung ihrer Umwelt begegnen und sie erleben.

Deshalb ist es der Stiftung der Kreissparkasse Waiblingen ein großes Anliegen diese vom Gesundheitsamt Rems-Murr-Kreis initiierte gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen für Kindergarteneinrichtungen im Landkreis zu unterstützen, um dadurch die Gesundheit und Freude an der Bewegung der heranwachsenden Generationen zu fördern.

Kontakt:

Dr. Timo John, Geschäftsführer der Stiftung
der Kreissparkasse Waiblingen

Telefon: 07151 505-1375

E-Mail: timo.john@kskwn.de

www.kskwn.de

Gemeinsam für einen bewegten Rems-Murr-Kreis



Turngau Rems-Murr

Unser wichtigstes Ziel: Menschen in Bewegung bringen! Die Begeisterung für das Toben und das Turnen wecken! Kinder müssen spielen und hüpfen!

Der Turngau Rems-Murr vertritt die Interessen von 96 Turn- und Sportvereinen mit 48113 Mitgliedern, davon sind fast 18500 Kinder und Jugendliche.

Informationen zum Leistungssport, Breitensport, Freizeit- und Gesundheitssport finden Sie bei allen Mitgliedsvereinen und unter www.turngau-rems-murr.de

Kommunale Gesundheitskonferenz

Die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) Rems-Murr setzt sich aktiv für die Gestaltung gesunder Lebenswelten im Landkreis ein. Hierfür vernetzt sie relevante Gesundheitsakteure und initiiert u.a. gezielte Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung, wie z.B. den Bewegungspass.

Die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz ist im Gesundheitsamt Rems-Murr-Kreis in Waiblingen angesiedelt.

Falls Sie Fragen zum Bewegungspass oder weiteren gesundheitsförderlichen Maßnahmen haben, melden Sie sich gerne per Mail bei uns:

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Gesundheitsamt

E-Mail: gesundheitsplanung@rems-murr-kreis.de



REMS-MURR-KREIS



Die Gesundheitskasse.

www.bewegungspass-bw.de