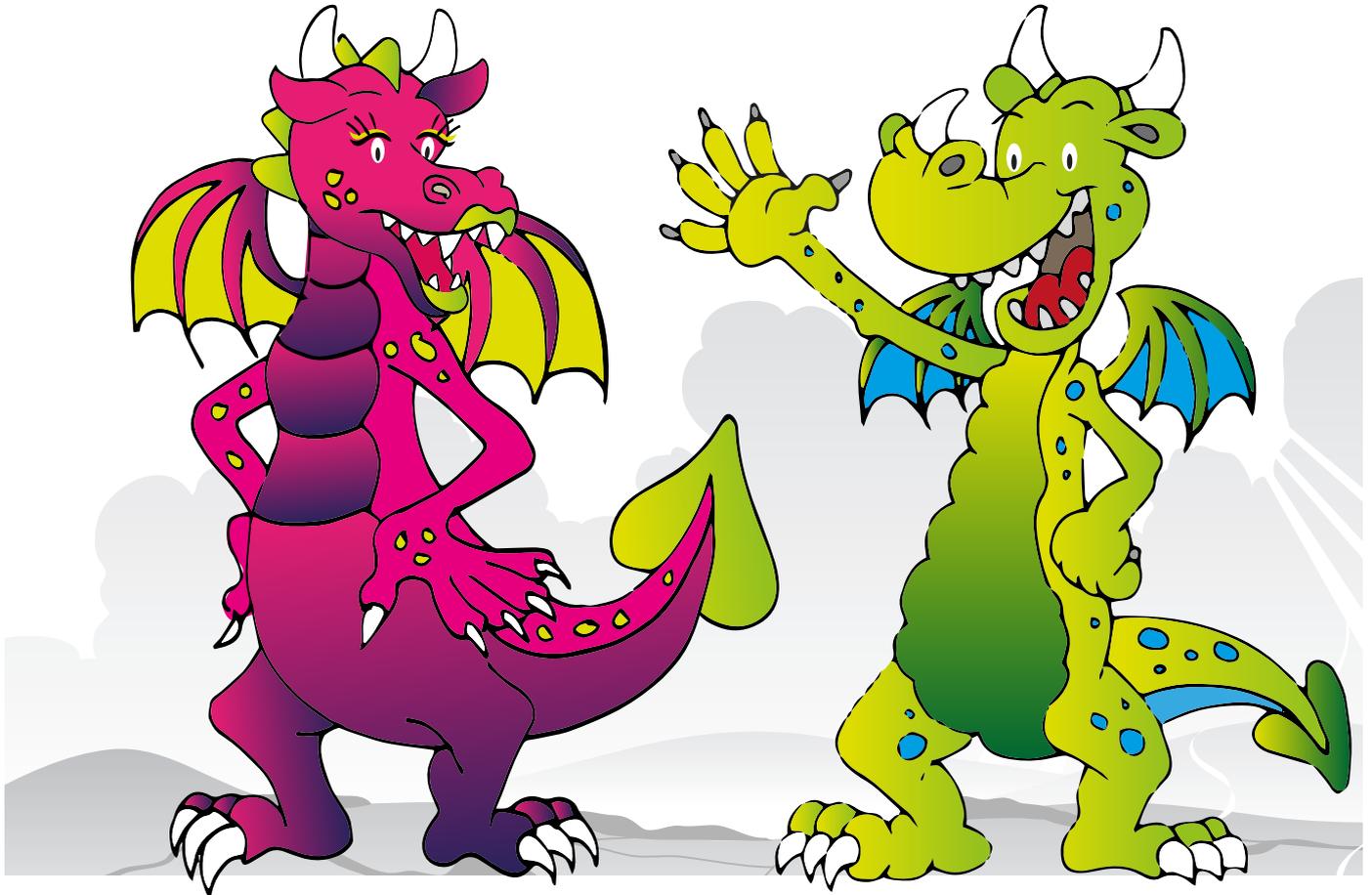


BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum

Name der Kita/Schule

Name des Vereins

Der Bewegungspass wurde entwickelt von der Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation;
Sportwissenschaftliches und pädagogisches Konzept: Andi Mündörfer, Cristina Dörr, Thomas Krombacher, Sophia Zimpfer und Maarit Schneider-Penna in Kooperation mit dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Stuttgart, Prof. Nadja Schott;
Redaktion: Tatjana Glodek; Fotos: Frederik Laux (Seite 4-11);
Gestaltung und Illustrationen: Uli Schellenberger

Herausgeber:

Landratsamt Zollernalbkreis, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Gefördert von der AOK Neckar-Alb und den Volksbanken und Raiffeisenbanken im Zollernalbkreis
Juni 2018, 1. Auflage Zollernalbkreis

Liebe Eltern,

Kinder bewegen sich instinktiv. Neue Lebensstile und -formen führen jedoch zu einem Bewegungsmangel unserer Kinder. Gründe hierfür sind zum Beispiel die rasant zunehmende Mobilität, Ängste der Eltern oder der frühzeitige Einzug digitaler Medien in die Kinderzimmer. Haltungsschäden, Übergewicht oder eine geringere Leistungsfähigkeit können die Folge sein. Demgegenüber fördert adäquate und altersgerechte Bewegung die motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern auf vielfältige Weise. Körperliche Aktivität unterstützt zum Beispiel das Wachstum und die Entwicklung des Organismus, erweitert Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen und vermittelt Gefühle wie Freude oder Misserfolg, wodurch das soziale Miteinander gestärkt werden kann.

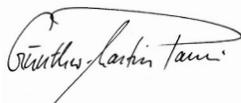
Um die Qualität von Maßnahmen in der Gesundheitsförderung voranzubringen, braucht es geeignete, nachhaltige Programme und eine gute regionale Vernetzung. Kommunen können hier einen großen Beitrag leisten und dadurch die Bedingungen für ein „gesundes Aufwachsen“ positiv beeinflussen. Vor allem Kitas, Schulen und Vereine spielen dabei eine große Rolle, da die Gesundheitsangebote direkt in den Alltag der Kinder integriert werden können.

Allen Fachkräften und Eltern wollen wir eine Orientierungshilfe an die Hand geben, welche sich leicht und unkompliziert in die Lebenswelten der Kinder einfügen lässt: der Bewegungspass. Alle Aspekte können mit diesem Programm zur Motorikförderung vereint werden und wir freuen uns, dass wir mit dem Bewegungspass einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Kinder im Zollernalbkreis leisten können.

Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart, die dieses Programm entwickelt und uns zur Verfügung gestellt hat. Unser Dank gilt auch dem TV Bitz und dem Förderverein „Kinder unsere Zukunft - Bitz bewegt sich“, die mit viel Engagement dazu beigetragen haben, die Umsetzung des Projektes anzustoßen.

Ein großer Dank gilt auch der AOK Neckar-Alb und den Volksbanken und Raiffeisenbanken im Zollernalbkreis für die finanzielle Unterstützung.

Allen Beteiligten und vor allem unseren Kindern wünschen wir viel Erfolg und Freude an der Bewegung.



Günther-Martin Pauli
Landrat
Zollernalbkreis



Jürgen Koch
Präsident
Turngau
Zollern-Schalzburg



Klaus Knoll
Geschäftsführer
AOK Neckar-Alb



Bewegung in der Familie

Im Hinblick auf das Bewegungsverhalten Ihres Kindes sind Sie als Elternteil das größte Vorbild. Kinder lernen hauptsächlich durch anschauen und ausprobieren. Folgende Tipps haben sich bewährt und sind Anregung für einen bewegten Alltag in Ihrer Familie.

- 1.** Gestalten Sie Ihr Zuhause bewegungsfreundlich: Matratze, Kissen und Stoffball können schnell zu einer Ecke zum Toben werden. An Decke oder Wand montierte Bewegungsgeräte regen zum Schaukeln, Klettern und Hangeln an.
- 2.** 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. Außerdem lernt Ihr Kind, sich zu orientieren, übt sein Verkehrsverhalten und schärft dabei seine Sinne.
- 3.** Bewegung im Freien fördert die motorische Entwicklung und stärkt das Immunsystem. Gehen Sie möglichst oft zusammen an die frische Luft. Nutzen Sie die vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten in unserem Kreis mit seiner reizvollen Landschaft. Trotzen Sie dem Wetter: Mit Regenkleidung lässt es sich wunderbar durch Pfützen springen.
- 4.** Informieren Sie sich über die vielfältigen Sportmöglichkeiten beim Turngau Zollern-Schalksburg. Zahlreiche Turn- und Sportvereine stehen mit einer großen Auswahl an Bewegungsangeboten zur Verfügung. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, welche Sportart ihm Freude bereitet. Mehr Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Turngaus: www.tg-zs.de
- 5.** 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.
- 6.** Der wichtigste Tipp: Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um diese Bewegungsfertigkeiten zu erlernen. 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 Bewegungspass und kannst gleich anfangen. Jedes Tier steht für eine bestimmte Bewegung, die du nachmachen kannst. Stufe eins ist vielleicht ganz leicht für dich, für höhere Stufen musst du etwas üben. Das kannst du daheim, in der Kita oder in der Turnstunde des Vereins.

Hast du es geschafft?

Super, dafür bekommst du von deiner Kita, deiner Schule oder deinem Sportverein einen Drachenaufkleber. Ab Seite 13 des Bewegungspasses ist eine Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis vier. Dort kannst du deine Drachen aufkleben.

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

Wenn du mindestens 32 Drachenaufkleber* gesammelt hast erhältst du über deine Kita, deinen Sportverein oder deine Gemeinde eine Überraschung!



* Die Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz des Landratsamts Zoller-
nalbkreis gibt die Drachenaufkleber auf
Anfrage an speziell qualifizierte Sportfach-
kräfte der Vereine und an Fachkräfte für
Bewegungserziehung der Kitas und Schu-
len aus.





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>Förderung des motorischen Bereichs: Koordination</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Bewegung schnell ausführen</p> |
|  | <p>Slalom-Lauf rückwärts Rückwärts im Slalom um die Hütchen laufen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Orientierung</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Bewegung langsam ausführen</p> |
|  | <p>Slalom-Hopser-Lauf Hopser-Lauf vorwärts im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Bewegung sauber ausführen</p> |
|  | <p>Slalom-Hüpfen Beidbeinige Sprünge im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Kraft</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Die Ausführung ist einfacher, wenn das Kind im Rhythmus hüpfet.</p> |



Das Känguru

hüpft vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.

Probier es aus und hüpf drauf los!

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Springen beidbeinig Beidbeinige Sprünge vorwärts in der Koordinationsleiter mit geschlossenen Füßen.</p> <p>● 10 Sprünge</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Die Ausführung ist einfacher, wenn das Kind im Rhythmus springt.</p> |
| | <p>Springen einbeinig Einbeinige Sprünge vorwärts</p> <p>● 10 Sprünge mit rechts und ● 10 Sprünge mit links</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Die Ausführung ist einfacher, wenn das Kind im Rhythmus hüpf.</p> |
| | <p>Rhythmusschritte vorwärts Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Füßen nacheinander in jedes Feld.</p> <p>● 10 Felder</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>Hilfestellung: Anfangs kann eine Fachkraft das Kind an einer Hand führen.</p> |
| | <p>Rhythmusschritte rückwärts Rhythmusschritte rückwärts nacheinander in jedes Feld.</p> <p>● 10 Felder</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Die Schritte dürfen langsam erfolgen.</p> |



Das Eichhörnchen

bewegt sich ganz sicher auf dem Baum und balanciert geschickt auch auf dem kleinsten Ast.

Kannst du auch so gut balancieren?

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Balancieren vorwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 4 Meter (acht Stäbe)</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Gleichgewicht</p> <p>Hilfestellung: Anfänglich kann eine Fachkraft das Kind an einer Hand führen.</p> |
| | <p>Balancieren vorwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 4 Meter (acht Stäbe)</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Gleichgewicht</p> <p>Hilfestellung: Die Kinder können sich gegenseitig helfen.</p> |
| | <p>Balancieren rückwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 4 Meter (acht Stäbe)</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination, Gleichgewicht und Orientierung</p> <p>Hilfestellung: Anfangs kann das Kind auf einer Linie auf dem Boden üben.</p> |
| | <p>Balancieren rückwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 4 Meter (acht Stäbe)</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination, Gleichgewicht und Orientierung</p> <p>Hilfestellung: Anfangs kann das Kind auf einer Linie auf dem Boden üben.</p> |



Der Bär

wälzt und rollt sich in alle Richtungen. Dabei ist er erstaunlich elegant.

Bist du das auch?

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Wälzen in zwei Richtungen Auf den Rücken legen, Arme über den Kopf strecken, Beine strecken und seitlich rollen.</p> <p>● 10 ganze Umdrehungen in beide Richtungen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Kraft</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Körper sollte vollständig gestreckt sein.</p> |
| | <p>Rolle vorwärts Aus dem Stand die Hände auf den Boden stützen. Dann nach vorne über Nacken und Schultern abrollen.</p> <p>● in den Sitz kommen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Klein und rund machen, Kinn auf die Brust nehmen.</p> |
| | <p>Kerze Im Sitzen auf den Rücken rollen, Beine senkrecht nach oben strecken. Beide Hände stabilisieren die Hüfte nach oben.</p> <p>● 5 Sekunden halten</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Kraft</p> <p>Hilfestellung: Eine Fachkraft kann leicht an beiden Füßen ziehen.</p> |
| | <p>Flüchtiger Handstand Mit gestreckten Armen die Hände auf die Matte setzen, die Beine nacheinander nach oben schwingen.</p> <p>● Kurz in den Handstand aufschwingen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Gleichgewicht und Kraft</p> <p>Hilfestellung: Eine Fachkraft kann an der Hüfte unterstützen.</p> |



Der Krebs

bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.

Kannst du auf allen vieren oder sogar nur auf deinen Händen laufen?

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Krebs vor- und rückwärts Vierfüßlergang mit dem Bauch nach oben.</p> <p>● Distanz: 5 Meter rückwärts und 5 Meter vorwärts</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Po darf den Boden nicht berühren.</p> |
| | <p>Krebsschraube Vierfüßlerstand mit dem Bauch nach oben, rechten Arm heben und neben linken Arm abstellen, dasselbe mit den Beinen.</p> <p>● 2 ganze Drehungen nach links, dann nach rechts</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Po darf den Boden nicht berühren.</p> |
| | <p>Schubkarre Schubkarre mit Partnerkind oder einem Erwachsenen.</p> <p>● Distanz: 10 Meter</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Rücken sollte gerade sein und nicht durchhängen.</p> |
| | <p>Vierfüßlergang mit Bauch nach unten Auf Händen und Füßen laufen. Die Knie dürfen den Boden nicht berühren. Die Arme sind gestreckt.</p> <p>● Distanz: 10 Meter</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Gleichgewicht</p> |

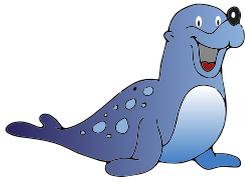


Der Affe

klettert und turnt wie kein anderes Tier.

Zeig wie viel vom Affen in dir steckt!

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Hängen an einer Stange An einer Stange oder einem Ast hängen, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 Sekunden lang | <p>Förderung des motorischen Bereichs: Kraft</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Die Stange sollte keinen zu großen Durchmesser haben.</p> |
| | <p>Schwingen – vor und zurück An einer Stange hängen und mit den Beinen vor- und zurückschwingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5x vor und zurück | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Koordination</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Abstand zwischen Füßen und Boden sollte gering sein.</p> |
| | <p>Schwingen – links und rechts An einer Stange hängen und mit den Beinen nach links und rechts schwingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5x hin und her | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Koordination</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Abstand zwischen Füßen und Boden sollte gering sein.</p> |
| | <p>Hangeln seitlich An einer Stange hängend nach rechts und links bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 Bewegungen in beide Richtungen | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Kraft und Koordination</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Abstand zwischen Füßen und Boden sollte gering sein.</p> |



Der Seehund

spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.

Zeige, wie geschickt du fangen, werfen und prellen kannst!

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Ball mit Partner Einem Erwachsenen gegenüber stehen, den Ball beidhändig zuwerfen und fangen.</p> <p>■ 10x hin- und herwerfen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Antizipation und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Abstand: 2 bis 3 Meter.</p> |
| | <p>Ball hochwerfen und fangen Ball mit beiden Händen hochwerfen und wieder auffangen.</p> <p>■ 5x hochwerfen und fangen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Antizipation und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Den Ball 40 bis 60 Zentimeter hochwerfen!</p> |
| | <p>Ball prellen und fangen Ball beidhändig auf den Boden prellen und wieder fangen.</p> <p>■ 5x prellen und fangen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Antizipation und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Ball sollte gut zu prellen sein.</p> |
| | <p>Ball prellen und laufen Den Ball einhändig prellen und dabei im Raum umherlaufen.</p> <p>■ 5x prellen und laufen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Orientierung im Raum, Rhythmisierungsfähigkeit und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Der Ball sollte gut zu prellen sein. Keine zu großen Schritte machen!</p> |



Die Ameise

transportiert geschickt Material von A nach B.

Probier mal aus, ob dir das auch gelingt!

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Ball balancieren Einen Ball mit einer Hand balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Orientierung im Raum und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Ball auf der offenen Hand balancieren.</p> |
| | <p>Ball mit Schläger balancieren Einen Schaumstoffball auf einem Schläger balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Orientierung im Raum und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Den Schläger gerade halten und langsam laufen!</p> |
| | <p>Ball-Zielwurf Einen Tennis- oder Schaumstoffball durch einen Gymnastikreifen werfen.</p> <p>■ 3 Treffer bei 10 Versuchen</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Reifen mit 80 Zentimetern Durchmesser, Abstand: 3 Meter</p> |
| | <p>Bowling Sechs PET-Flaschen (0,5-Liter) in ein Dreieck mit je zirka 50 Zentimetern Seitenlänge aufstellen und mit einem Ball abräumen.</p> <p>■ 3 Versuche</p> | <p>Förderung der motorischen Bereiche: Koordination und Ballgeschicklichkeit</p> <p>Hinweis zur Umsetzung: Abstand: 3 Meter</p> |



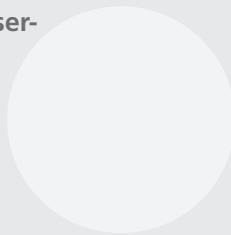
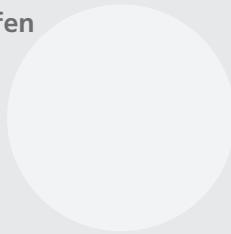
Das Chamäleon

kann seine Farbe und Bewegung der Umgebung anpassen.

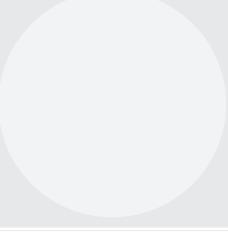
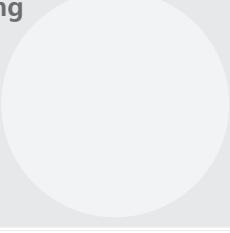
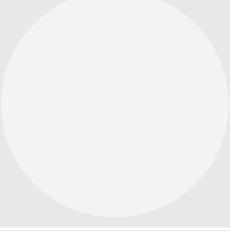
Suche dir vier Bewegungen oder Fertigkeiten aus, zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen oder Treppen hoch- und runterhüpfen, die du gerne lernen möchtest! Deine vierte Fertigkeit sollte dabei mit dem Element Wasser zu tun haben. Zum Beispiel kannst du einen Wassergewöhnungskurs, das Seepferdchen-Abzeichen oder einfach mutige Sprünge ins Wasser machen.

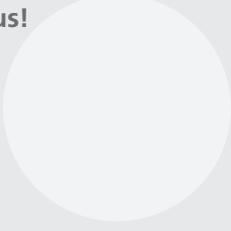
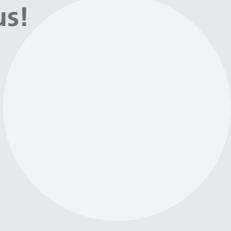
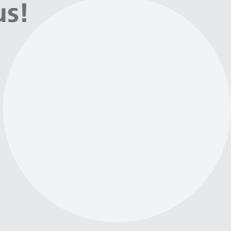
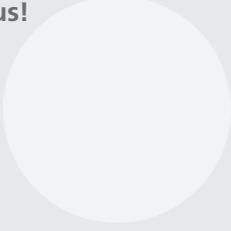
| | | |
|--|----------------------|-------------------|
| Persönliches Ziel 1 | Beschreibung: | Bemerkung: |
| Persönliches Ziel 2 | Beschreibung: | Bemerkung: |
| Persönliches Ziel 3 | Beschreibung: | Bemerkung: |
| Persönliches Ziel 4 (Element Wasser) | Beschreibung: | Bemerkung: |

Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis Stufe vier. Hier kannst du deine Drachen aufkleben!

| |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| 1 | <p>Slalom-Lauf vorwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Springen beidbeinig</p> <p>Datum:</p>  | <p>Balancieren vorwärts ohne Hindernis</p> <p>Datum:</p>  |
| 2 | <p>Slalom-Lauf rückwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Springen einbeinig</p> <p>Datum:</p>  | <p>Balancieren vorwärts mit Hindernis</p> <p>Datum:</p>  |
| 3 | <p>Slalom-Hopser- Lauf</p> <p>Datum:</p>  | <p>Rhythmus- schritte vorwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Balancieren rückwärts ohne Hindernis</p> <p>Datum:</p>  |
| 4 | <p>Slalom-Hüpfen</p> <p>Datum:</p>  | <p>Rhythmus- schritte rückwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Balancieren rückwärts mit Hindernis</p> <p>Datum:</p>  |

Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis Stufe vier. Hier kannst du deine Drachen aufkleben!

| |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| 1 | <p>Wälzen in zwei Richtungen</p> <p>Datum:</p>  | <p>Krebsgang vorwärts und rückwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Hängen an einer Stange</p> <p>Datum:</p>  |
| 2 | <p>Rolle vorwärts</p> <p>Datum:</p>  | <p>Krebs- schraube</p> <p>Datum:</p>  | <p>Schwingen – vor und zurück</p> <p>Datum:</p>  |
| 3 | <p>Kerze</p> <p>Datum:</p>  | <p>Schubkarre</p> <p>Datum:</p>  | <p>Schwingen – links und rechts</p> <p>Datum:</p>  |
| 4 | <p>Flüchtiger Handstand</p> <p>Datum:</p>  | <p>Vierfüßlergang</p> <p>Datum:</p>  | <p>Seitliches Hangeln</p> <p>Datum:</p>  |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| |  |  |  |
| 1 | Ball mit Partner Datum:  | Ball balancieren Datum:  | Du wählst aus! Datum:  |
| 2 | Ball werfen und fangen Datum:  | Ball mit Schläger balancieren Datum:  | Du wählst aus! Datum:  |
| 3 | Ball prellen und fangen Datum:  | Ball-Zielwurf Datum:  | Du wählst aus! Datum:  |
| 4 | Laufen und Ball prellen Datum:  | Bowling Datum:  | Du wählst aus! Datum:  |

Netzwerkpartner



Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Mit der Einrichtung der Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz im Zollernalbkreis wird das Ziel verfolgt, die Gesundheit der Menschen in allen Lebenslagen zu erhalten und zu fördern.

Neben dem eigenen Lebensstil tragen die strukturellen Rahmenbedingungen einen Großteil zur Gesundheit von uns Menschen bei. Die zentrale Aufgabe der Geschäftsstelle ist es dabei, Programme zur Gesundheitsförderung umzusetzen, die sich am kommunalen Bedarf orientieren.

Mit dem Bewegungsspass wird ein Beitrag im Rahmen des Handlungsfelds „Gesund aufwachsen“ im Zollernalbkreis geleistet. Gesundheitsfördernde Maßnahmen die im frühen Kindesalter ansetzen, wirken sich besonders positiv auf den weiteren Lebensverlauf aus. Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten können zu einem frühen Zeitpunkt positiv geprägt werden.

Mit dem Bewegungsspass kann der Zollernalbkreis ein Programm anbieten, mit dem die körperliche und motorische Entwicklung aller Kinder unterstützt und gefördert wird.



Turngau Zollern-Schalksburg

Der Turngau Zollern-Schalksburg ist die Interessenvertretung von 82 Turnvereinen und Turnabteilungen mit 19.615 Mitgliedern, davon ca. 7.700 Kinder und Jugendliche.

Unter dem Dach unserer Vereine finden Sie **Leistungssport, Breitensport, Freizeit- und Gesundheitssport.**

Vom Kleinkind bis zu den Senioren findet jeder das passende Angebot. Als Mitglied des schwäbischen Turnerbundes bieten wir Markenqualität!

Haben wir Ihr Interesse geweckt:

Näheres unter www.tg-zs.de oder www.stb.de und natürlich bei unseren Vereinen.



AOK Neckar-Alb

Gesundheit dort fördern, wo die Menschen leben. Die AOK legt als die Gesundheitskasse seit Jahren großen Wert auf Prävention und die Unterstützung gesundheitsfördernder Projekte. Die Vernetzung auf lokaler Ebene und die Zusammenarbeit mit Kommunen und Vereinen schaffen die Voraussetzung für eine nachhaltige Umsetzung von verhaltenspräventiven Maßnahmen.

Im Zollernalbkreis unterstützt die AOK das Projekt „Bewegungspass“ und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit in der Gesellschaft. Vor allem die Gesundheit der Kinder liegt der Gesundheitskasse besonders am Herzen. Ein bewegter Alltag hat auf die gesunde Entwicklung der Kinder großen Einfluss. Durch Bewegung werden nicht nur Muskeln und Knochen gestärkt. Kinder, die sich viel bewegen, sind meist ausgeglichener und können den Alltag besser bewältigen. Dies ist auch ein Ergebnis der von der AOK in Auftrag gegebenen AOK-Familienstudie.

Die AOK engagiert sich neben vielen regionalen Projekten auch landesweit in den Kindertagesstätten und Schulen mit den Programmen „JolinchenKids“ und „ScienceKids“.



Spiel · Spaß · Sparen!



5,- €*
Startguthaben

**Jeder Mensch hat etwas,
das ihn antreibt.**

Wir machen den Weg frei.

**Komm zum PRIMAX-CLUB, bei uns ist
immer was los!**

Bei der Eröffnung eines Sparkontos-„VR-MeinKonto“ erhältst Du gegen Vorlage dieser Anzeige ein Startguthaben über 5,- €*.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!



**Volksbanken
Raiffeisenbanken**
für Sie im Zollernalbkreis



“Schau’ mal, was ich kann!”

“Ich freue mich immer, wenn ich eine Herausforderung gemeistert und neue Bewegungen gelernt habe. Jetzt kann ich noch mehr mit anderen Kindern spielen, fühle mich fitter - und so fällt mir später bestimmt die Schule leichter.“

Zur Unterstützung der ganzheitlichen Entwicklung durch Bewegung gibt es in diesem Pass 32 Fertigkeiten, die die Kinder in ihrem individuellen Tempo bis zum Schuleintritt lernen können. Einige fallen leicht, für andere muss man ein bisschen üben. Die im Bewegungspass gelernten Fertigkeiten sind die Grundlage weiterer Entwicklungsschritte, z. B. im Turnen, im Ball- oder im Schulsport.

Durch den offenen Ansatz und die Berücksichtigung der individuellen Entwicklungsstadien, bietet der Bewegungspass die optimale Ergänzung zum Orientierungsplan Baden-Württemberg und der pädagogischen Konzepte in den Kitas (z. B. Infans, Bildungs- und Lerngeschichten).

Gesund aufwachsen durch Bewegung – der Bewegungspass im Zollernalbkreis

Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil für die gesunde Entwicklung der Kinder. Der Bewegungspass unterstützt das "Gesunde Aufwachsen" im Zollernalbkreis und die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten. Mit dem Programm können die Kinder im Zollernalbkreis viele wichtige Erfahrungen durch Bewegung machen.

Den kostenlosen Bewegungspass, die Drachenaufkleber und die Überraschung erhalten Sie bei allen teilnehmenden Kitas, Schulen und Vereinen sowie beim Turngau Zollern-Schalksburg und beim Landratsamt (Gesundheitsamt, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz).

Weitere Informationen über das Programm und die Fortbildungen:

Turngau Zollern-Schalksburg

E-Mail: gs@tg-zs.de

Telefon: 07431/961528

Homepage: <https://www.tg-zs.info/bewegungspass>

Landratsamt Zollernalbkreis

Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

E-Mail:

kommunale-gesundheitskonferenz@zollernalbkreis.de

Telefon: 07433/921564



Zollernalbkreis

STB 
TURNGAU ZOLLERN-
SCHALKSBURG