



AWVO aktiv

Das Mitgliedermagazin des
AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe
Ausgabe 4 | 2021



Jede Menge Spaß mit den Bewegungsmachern

Neues Projekt kam in der AWO Kita Weltenbummler sehr gut an

» Seite 4

Weltenbummler-Kids begeistert von den Bewegungsmachern

Bewegung, Entspannung und Spaß – das innovative Konzept der „Bewegungsmacher“ fördert wichtige Fähigkeiten, stärkt das Selbstbewusstsein und kam bei den Kindern der AWO Kita Weltenbummler in Kreuztal gut an.





dem Bewegungskonzept der Beiden machen. Nicole Schäfer war in die Einrichtung nach Kreuztal gekommen, um die Kids in der Turnhalle mit viel Spaß in Bewegung zu bringen. Dabei vermittelte die Dipl.-Sportlehrerin und Entspannungspädagogin den Kids kontaktlos und auf spielerische Art wichtige Fähigkeiten im Bereich Bewegung und Entspannung, wie zum Beispiel Koordination, Ausdauer, Körperspannung, Elemente zur Konzentrationsförderung, Balance, Kraft und Sinneswahrnehmung, aber auch Entspannungsformen und Mentaltraining. Anspannungs- und Entspannungsübungen wurden zum Beispiel ganz spielerisch mit den Kindern umgesetzt, indem man sich eine gekochte und eine ungekochte Spaghetti vorstellte. Außerdem wurden tollen Phantasiereisen zur Entspannung durchgeführt, an denen die Kinder sichtlich Spaß hatten. Neben viel Bewegung und Action ging es aber an diesem Vormittag auch darum, dass Selbstbewusstsein der Kinder durch sportliche Herausforderungen zu stärken.

Am Nachmittag standen dann neben den Kids in einem zweistündigen Workshop auch deren Eltern im Mittelpunkt. Zudem wurde das Kita-Personal in einer Fortbildung von den Trainerinnen geschult, um das Erlernte in den Alltag bei der Arbeit mit den Kindern zu integrieren. Am Ende waren alle von dem Programm der Bewegungsmacher, dass sich übrigens über einen Zeitraum von einem Jahr erstreckt, begeistert. Künftig werden die Bewegungsmacher einmal im Monat mit den Kindern Sport machen. Wichtig zu wissen: Die Kosten für dieses Projekt werden im Rahmen des Präventionsgesetzes von den Krankenkassen übernommen, die Kitas tragen lediglich einen kleinen Eigenanteil

Mindestens eine Stunde am Tag sollte sich ein Kind bewegen, so eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Weltweit erfüllen 81 Prozent der Kinder dieses Soll nicht, so das Ergebnis einer WHO Studie. Die Gründe für den Bewegungsmangel liegen sicherlich zum einen an dem zunehmenden Medienkonsum der Kinder, zum anderen aber auch an der immer größer werdenden Urbanisierung und Technisierung, darin sind sich die meisten Sportwissenschaftler einig. Viele Bewegungsmöglichkeiten fallen weg, die Menschen sind zwar mobiler aber oft elektrisch angetrieben durch E-Scooter oder E-Bikes.

Auch Nicole Schäfer, Inhaberin von „Die Bewegungsmacher“ ist sich sicher: „In der Realität verbringen viele Kids heute zu viele Stunden des Tages im körperlichen Ruhezustand. Gleichzeitig kommen sie im lauten und medialen Alltag häufig nicht zu ihren wichtigen mentalen Auszeiten.“ Das war einer der Gründe, warum sie gemeinsam mit Lena Sonnenschein 2019 ihre eigene Firma „Die Bewegungsmacher“ gegründet hat. Die beiden Unternehmerinnen aus Köln sind davon überzeugt, dass Bewegung, Entspannung und gesundes Essen von Kindern erlebt werden wollen. In der AWO Kita Weltenbummler konnte man sich jetzt ein Bild von der Gründeridee und



Lena Sonnenschein (links) und Nicole Schäfer (rechts) von „Die Bewegungsmacher“ aus Köln.

