

## 4. KONGRESS BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM KINDERGARTEN

Sport und Bewegung spielen für die gesunde Entwicklung von Kindern eine zentrale Rolle. Aus diesem Grund haben sich der Ostalbkreis, der Turngau Ostwürttemberg, der Sportkreis Ostalb und die AOK zusammengetan und die Initiative „Ostalb bewegt Kinder“ auf den Weg gebracht. Ziel ist es, dass die 3- bis 6-jährigen Kinder im Ostalbkreis die Bewegungsempfehlung der WHO von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag erreichen.

Die Lebenswelt Kindergarten eignet sich hervorragend dafür, Kinder spielerisch in Bewegung zu bringen. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen – den Erzieherinnen und Erziehern im Ostalbkreis – die Möglichkeit bieten, sich bei unserem 4. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ weiterzubilden.

Zu Beginn des Kongresses wird Jürgen Steinacker, Professor für Sport- und Rehabilitationsmedizin an der Universität Ulm, zum Thema „Bewegung im Kindergarten tut not – für unsere Kinder und unsere Gesellschaft!“ referieren. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin und Rehabilitationsmedizin und betreut Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung, wie z. B. das landesweite Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ für Kindergärten und Grundschulen.

Anschließend werden in 16 verschiedenen praxisorientierten Workshops Ideen dazu vermittelt, wie Bewegungsförderung ganz einfach und mit viel Freude in den Kindergartenalltag integriert werden kann.

## ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für alle im Ostalbkreis tätigen **Erzieherinnen und Erzieher** sowie **Übungsleiterinnen und Übungsleiter** möglich. Die Teilnahme am Kongress ist **kostenfrei**.

Eine aktive Teilnahme ist erwünscht, bitte **Sportkleidung und Handtuch** mitbringen.

Die Veranstaltung wird als **Fortbildung** anerkannt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine **Anmeldung bis spätestens 18. Mai 2025** unter folgendem Link vorab erforderlich:



<https://eveeno.com/426237412>

Wir freuen uns auf Sie!



Landratsamt Ostalbkreis  
Stuttgarter Straße 41  
73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1120  
[gesundheitsplanung@ostalbkreis.de](mailto:gesundheitsplanung@ostalbkreis.de)  
[www.ostalbkreis.de/gesundheit](http://www.ostalbkreis.de/gesundheit)

4. KONGRESS  
BEWEGUNGSFÖRDERUNG  
IM KINDERGARTEN

SA, 24. MAI 2025

9:00 – 16:45 UHR

Bitte nutzen Sie zur Anreise  
nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel  
oder bilden Sie Fahrgemeinschaften.

Schäfersfeldhalle Lorch  
Auf dem Schäfersfeld 3  
73547 Lorch

## WORKSHOPS & Referenten

### 1 WingTsun für den Kita-Alltag: Bewegung und Konfliktlösung spielerisch vereint **Evelyn Ehrlich**

Der Workshop vermittelt praxisorientierte Methoden, wie Sie durch gezielte Bewegungsförderung die motorische Entwicklung und das Selbstbewusstsein der Kinder stärken können. Sie lernen einfache Übungen und Spiele kennen, die sowohl Spaß machen und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten schulen. Zudem wird gezeigt, wie Bewegungsaktivitäten helfen können, Konflikte zu deeskalieren und ein harmonisches Miteinander im Kindergarten zu unterstützen.

### 2 Lieder, Spiele und Tänze für die Kita **Dietlinde Fuchs**

Der Workshop vermittelt rhythmische Spielimpulse, Bewegungslieder und kleine freie, kreative Kindertänze für den Kita-Alltag. Ebenso kreative Ideen, um bspw. ein Begrüßungslied immer wieder abzuwandeln und „schwieriger“ zu gestalten.

### 3 Förderung von kognitiver und sozial-emotionaler Kompetenz **Andrea Baur**

Es besteht zunehmend Förderbedarf bei der sozial-emotionalen Kompetenz von Kindern. Die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenz lässt sich durch den Einsatz von Spiel- und Bewegungsideen zum Thema exekutive Funktionen unterstützen.

### 4 Bewegung im Kindergartenalltag **Steffi Wanner**

Im Kindergartenalltag ergeben sich regelmäßig Situationen, in denen eine alltagsintegrierte Bewegungsförderung umgesetzt werden kann. Sei es im Morgenkreis oder in einer Übergangssituation – überall können wir kleine Spiele einbauen, die unsere Kinder in Bewegung bringen.

### 5 Spaß mit Alltagsmaterialien für U3-Kinder **Monika Röhrich**

Alltagsmaterialien sind vielfältig und in großen Mengen verfügbar. Spielerisch werden Ausdauer und Feinmotorik geschult. Weitere Schwerpunkte sind Farberkennung, Raumerfahrung und Kreativität.

### 6 Starke Kinder in Bewegung: Resilienz fördern durch Spiel und Bewegung **Kerstin Fehst**

In diesem Workshop erleben Sie, wie spielerische Bewegungsübungen gezielt dazu beitragen, die Resilienz von Kindern zu stärken. Sie erfahren, welche Spiele und Bewegungsabläufe nicht nur die körperliche Fitness fördern,

sondern auch das Selbstvertrauen und die emotionale Widerstandskraft der Kinder nachhaltig unterstützen. Praxisnahe Ansätze, die Bewegung und die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen miteinander verbinden.

### 7 Wenig Platz, viel Bewegung **Andrea Baur**

Zu wenig Bewegungsraum engt Kinder in ihren Spielbedürfnissen ein und ruft sogar Aggressionen hervor. Sie erhalten in diesem Workshop Spiel- und Bewegungsideen, wie Sie Kinder auch mit wenig Platz in Bewegung bringen und motorische Kompetenzen fördern.

### 8 Der Bewegungsspass **Steffi Wanner**

Fit mit Drache, Eichhörnchen & Co. Für eine gesunde Entwicklung benötigen Kinder ausreichend Bewegung und eine gezielte Förderung. Dies vereint der Bewegungsspass auf spielerische Art und Weise. In Theorie und Praxis schauen wir uns die Abläufe und Inhalte des Bewegungspasses genauer an. ACHTUNG: Nur für Erzieher/innen!

### 9 Yoga für Kinder **Renate Braun**

Im Kinder-Yoga lernen die Kleinen spielerisch ihren Körper und Geist zu entdecken. Durch kreative Übungen, fantasievolle Geschichten und entspannende Atemtechniken werden nicht nur Beweglichkeit und Koordination gefördert, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Konzentration. Durch das Schaffen

einer liebevollen und sicheren Umgebung können die Kinder Vertrauen aufbauen und sich frei entfalten. Gemeinsam erlebt man die Freude an der Bewegung, stärkt die Gemeinschaft und lernt, im Hier und Jetzt zu sein.

### 10 & 14 Sei achtsam im Kindergarten-Alltag **Moni Eberle**

Kennst du das Gefühl, mal kurz überfordert zu sein? Du musst funktionieren, abliefern und immer mehr leisten. Doch STOP! Jetzt einen Moment durchatmen - dehnen - abschalten. Ich zeige dir ein paar Übungen dazu.

### 11 Stärkung der motorischen Kompetenzen durch Spiele **Andrea Baur**

Motorische Fähigkeiten sind genetisch angelegte Leistungsvoraussetzungen. Sie gliedern sich in koordinative und konditionelle Fähigkeiten und können durch gezielte Bewegungsaufgaben gefördert werden.

### 12 Abenteuer Ball – rollen, werfen, fangen, prellen **Steffi Wanner**

Egal, ob groß oder klein – Bälle haben einen hohen Aufforderungscharakter und regen zum Bewegen an. Beim Spiel mit dem Ball können wir Bewegung, Koordination und Kognition optimal miteinander verbinden. Dabei werden vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglicht und die Kinder üben spielerisch die Grundfertigkeiten rollen, werfen, fangen und prellen.

### 13 Thai Yoga Massage für Kinder **Renate Braun**

Die Thai Yoga Massage vereint Elemente aus traditioneller Thai-Massage, chinesischer Medizin und Yoga zu einer heilsamen Körperarbeit, die besonders auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt ist. In einer zunehmend technisierten Welt fördert sie spürbare, vertrauensvolle Verbindungen und schafft ein Gefühl von Liebe, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Durch das Geben und Empfangen werden die Sinne geschult, was Kindern hilft, zur Ruhe zu kommen, sich selbst wahrzunehmen und ihrer Intuition zu vertrauen.

### 15 Bewegungsprogramme und Fördermöglichkeiten **Stöppler, Dambacher, Schönsee**

In diesem Theorie-Workshop werden verschiedene Bewegungsprogramme, Kooperations- und Fördermöglichkeiten für Kindergärten und Sportvereine vorgestellt. Dazu zählen z.B. JolinchenKids (AOK) sowie die Angebote der Kinderturnstiftung und des Württembergischen Landessportbunds.

### 16 Kommt raus an die frische Luft – Spiele im Freien **Steffi Wanner**

Bewegung im Freien macht Spaß und tut gut, außerdem ist das Platzangebot meist größer als im Haus. In diesem Workshop wollen wir draußen spielen – von alten Klassikern bis zu neuen Spielideen, mit verschiedenen (Natur-)Materialien oder ohne Material, aber immer mit ganz viel Spaß.

	Schäfersfeldhalle	Schäfersfeldhalle	Mehrzweckhalle	Mehrzweckhalle
09:00 bis 10:30 Uhr	Mehrzweckhalle: Begrüßung Impulsreferat	Guido Deis (AOK Geschäftsbereichsleiter Prävention) „Bewegung im Kindergarten tut not – für unsere Kinder und unsere Gesellschaft!“ Prof. Jürgen Steinacker		
10:45 bis 11:45 Uhr	<b>1 WingTsun für den Kita-Alltag</b>	<b>2 Lieder, Spiele und Tänze für die Kita</b>	<b>3 Förderung von kognitiver und sozial-emotionaler Kompetenz</b>	<b>4 Bewegung im Kindergartenalltag</b>
12:00 bis 13:00 Uhr	<b>5 Spaß mit Alltagsmaterialien für U3-Kinder</b>	<b>6 Starke Kinder in Bewegung: Resilienz fördern</b>	<b>7 Wenig Platz, viel Bewegung</b>	<b>8 Der Bewegungsspass</b>
13:00 bis 14:00 Uhr	Schäfersfeldhalle: Mittagspause – Kostenfreies kaltes Buffet und Zeit zum Austausch			
14:00 bis 15:00 Uhr	<b>9 Yoga für Kinder</b>	<b>10 Sei achtsam im Kindergarten-Alltag 1</b>	<b>11 Stärkung der motorischen Kompetenzen durch Spiele</b>	<b>12 Abenteuer Ball – rollen, werfen, fangen, prellen</b>
15:15 bis 16:15 Uhr	<b>13 Thai Yoga Massage für Kinder</b>	<b>14 Sei achtsam im Kindergarten-Alltag 2</b>	<b>15 Bewegungsprogramme und Fördermöglichkeiten (Theorie)</b>	<b>16 Kommt raus an die frische Luft – Spiele im Freien</b>
16:30 bis 16:45 Uhr	Mehrzweckhalle: Danksagung und Verabschiedung			