



ZILLINGDORF BEWEGEN / IMMER AM BALL

Wussten Sie, dass...

...Bewegung einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns hat und sich dieser unter anderem auf die schulischen Leistungen auswirkt?

...eine erhöhte Muskelkraft die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen reduziert? Einerseits hilft genügend Kraft für das Auffangen bei einem Sturz, andererseits werden Gelenke durch starke Muskeln und Bänder besser stabilisiert.

...bereits Kinder Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen können, vor allem, wenn sie zu wenig Bewegung haben und übergewichtig sind?

...sich die sensomotorische Leistungsfähigkeit zwischen 4 und 7 Jahren am rasantesten entwickelt und mit 7 Jahren ihre Maximalwerte erreicht?

...wenn in der Kindheit die Chance verpasst wird, sich einen aktiven Lebensstil anzueignen, man im späteren Alter mit hoher Wahrscheinlichkeit auch nicht körperlich aktiv sein wird?

...Bewegung und eine gesunde Ernährung das beste Rezept gegen Osteoporose im späteren Alter ist? Knochenwachstum und –aufbau erfolgen vor allem während der Kindheit und der Pubertät.

...sich bis zur Geburt die Zahl der synaptischen Verbindungen überschießend und weitgehend ungerichtet entwickeln? Nach der Geburt bleiben nur jene erhalten, die auch tatsächlich benutzt werden, alle anderen werden abgebaut. Daher ist es unbedingt erforderlich im frühen Kindesalter viele Umwelt- und Entwicklungsreize zu setzen.

Was dürfen Sie sich von uns erwarten?

- Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit Ihrer Kinder werden durch positive Bewegungserfahrungen verbessert.
- Durch Erfolgserlebnisse werden Ihre Kinder Freude an der Bewegung entdecken.
- Motorische Fertigkeiten (Werfen, Fangen, Klettern, Hüpfen, Balancieren, Schaukeln, Schwingen..usw.) werden vertieft und erweitert.
- Die koordinativen Fähigkeiten Ihres Kindes werden sich verbessern. (Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit)
- Das soziale Lernen Ihres Kindes wird gefördert.
- Uvm.

Wie sehen unsere Inhalte aus?

- Bewegungslandschaften mit Geräten
- Freies Spielen (Lauf-, Fang-, Ball-, Hüpf-, Wahrnehmungsspiele, Faire Kampfspiele, Beruhigende Spiele)
- Übungen mit Handgeräten (Seile, Reifen, Bälle, Teppichfließen usw.)
- Spiele mit Alltagsmaterialien (Zeitungen, Luftballons, Schachteln usw.)
- Uvm.

Verwendete Literatur: Zahner L., Pühse U., Stüssi C., Schmid J., Dösegger A. & Lehner P. (2004). Aktive Kindheit – gesund durchs Leben.