



**Wir werden  
Bewegungshelden.®**

WIR SIND

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# WOWthemen

	Thema	Inhalt
Tag 1	“Dein Körper & Du.”	Verbesserte Körperwahrnehmung als Basis Der Körper kindgerecht erklärt mit kleinen Übungen.
Tag 2	“Fang den Ball.”	<b>Ballspiele neu entdeckt</b> Trainieren motorischer Fähigkeiten & sozialer Kompetenzen, Förderung des Teamgeistes.
Tag 3	“Rolle vorwärts.”	<b>Gymnastik ganz groß</b> Trainieren elementarischer Fähigkeiten in der Gruppe.
Tag 4	“Bewegende Erlebnisse - selbstgebaut!”	<b>Bewegungsparcours mit vorhandenen Materialien</b> Förderung von Bewegung, Teamgeist und Kreativität.
Tag 5	“Mit allen Sinnen.”	<b>Koordinationstraining für Kinder</b> Altersgerechte Steigerung der Koordinationsfähigkeiten durch gezielte Übungen.
Tag 6	“Häschen in der Grube.”	<b>Alte Bewegungsspiele neu entdeckt</b> Mit den Kindern werden Spiele aus Oma und Opas Zeiten “wiederbelebt” und erprobt.
Tag 7	“Auf die Plätze, fertig, spielen!”	<b>“Natürlicher Spielplatz”</b> Spiele und Übungen in natürlichen Bewegungsräumen (Wald, Wiese, Sand, Steine, ...)
Tag 8	“Ringeln und Raufen im pädagogischen Kontext.”	<b>Kontrolliertes Kräftermessen &amp; Grenzen testen</b> Verbesserung sozialer Kompetenzen, Wahrnehmung Nähe/ Distanz.
Tag 9	“Total hipp!”	<b>Neue Bewegungsspiele entdecken</b> Austesten neuer Trendsportarten (z.B. Fußball-Golf, Frisbee-Golf, Trailrunning).
Tag 10	“Bewegung rund um die Welt & ich bin dabei!”	<b>Inklusion &amp; Integration</b> Spiele aus anderen Ländern & Kulturen, Leben & Bewegen mit Einschränkungen.
Tag 11	“Gemeinsam entdecken und Meistern.”	<b>Körperliche Herausforderungen mit “geistiger Bewegung”</b> Kombination aus Wettkampf und Teamsport.
Tag 12	“WOW! - Heldentag.”	<b>Abschlussparkour</b> Siegerehrung aller Bewegungsheld:innen

VOM KLEINEN..



..ZUM GROSSEN HELDEN!

