

Modellprojekt Let's Go – Familie, Kids und Kitas - Vorstellung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



© Deutscher Wanderverband



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



DIE INITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES





Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



© Deutscher Wanderverband

Inhalt

1. Projektrahmen und -inhalt
2. Fortbildung und Erprobung
in der Tandempraxis
3. Erste Ergebnisse und Erkenntnisse
4. Ausblick - Materialien und Verbreitung

01.



Projektrahmen und -inhalt



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas

© Deutscher Wanderverband

- Projektlaufzeit:** 01.11. 2015 – 31.01. 2018
- Förderer:** Bundesministerium für Gesundheit
- Settings:** Kitas, Wandervereine, Eltern / Familien
- Schwerpunkte:** Kooperation, Bewegungsförderung,
Naturerlebnis
- Ziel:** Beitrag zur Gesundheitsförderung
durch frühe und regelmäßige Freude an
Bewegung in der Natur
- Zielgruppen:** Kinder 3 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Netzwerkpartner Kita und Wandervereine

Ziel: Kinder in Kitas und darüber die Eltern/Familien für regelmäßige Bewegung draußen begeistern. Kinder und ihre Familien motivieren, an Familienaktivitäten im Verein teilzunehmen für mehr gemeinsame Zeit, früh positive Erlebnisse in und mit der Bewegung und der Natur schaffen.

Bestandteile der Kooperation:

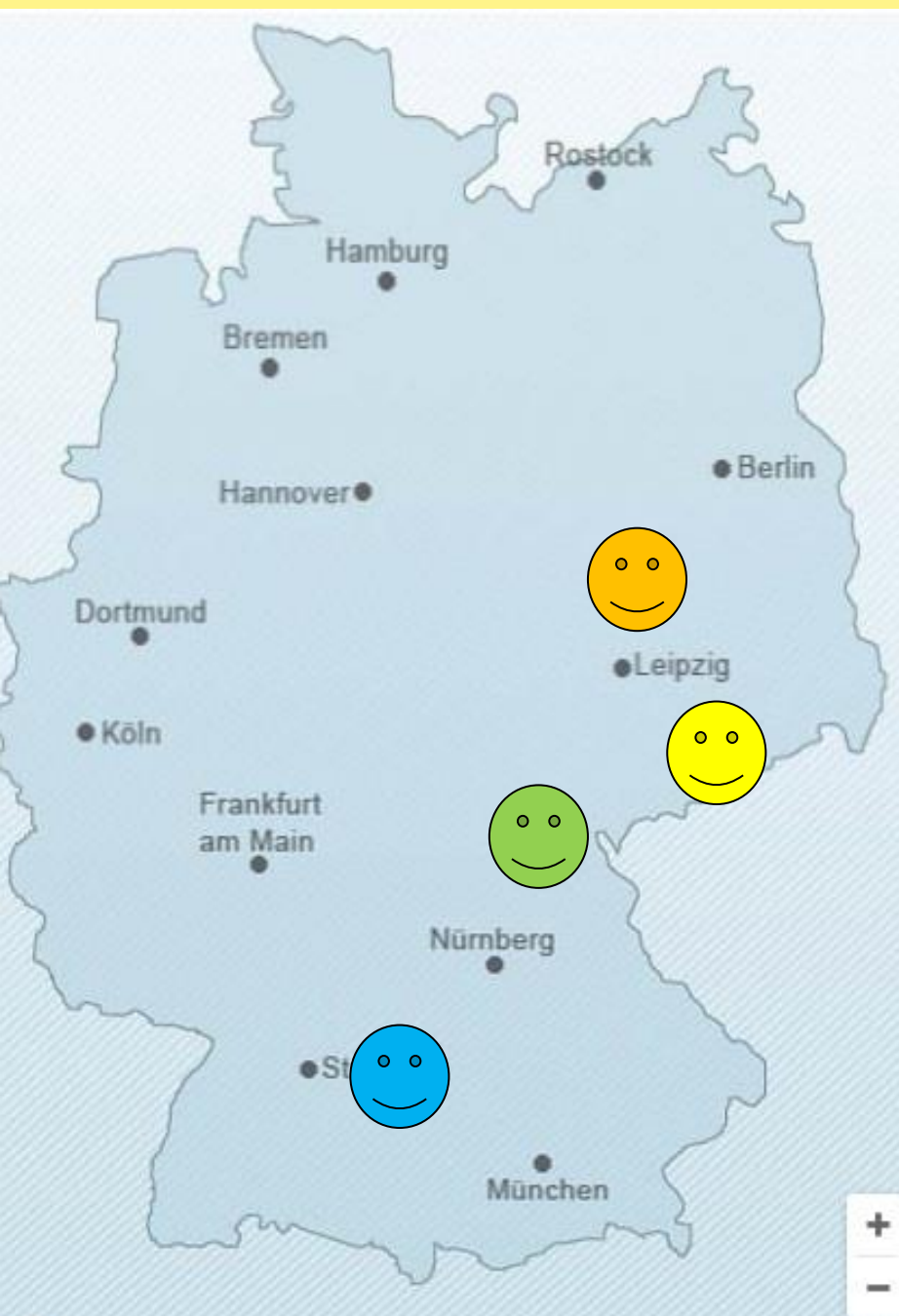
- Vereine unterstützen Kitas, möglichst 1x pro Woche bei Kita-Wanderung
- Wandergruppe bietet einmal monatlich Bewegungsaktivitäten für die ganze Familie an.
- Gegenseitiges Lernen voneinander zum Gestalten und Durchführen attraktiver Angebote

Gemeinsam raus - bewegen - entdecken

- Das Projekt Let's go – Familien, Kids und Kitas fördert Bewegung in der Natur durch Outdoor-Aktivitäten von Kindern und ihren Eltern.
- Ziel der Kooperation: Wandern verbinden mit Erlebnis, Spiel und Spaß garantiert Bewegung und Entspannung und schafft gemeinsame „besondere Momente“

**Verhalten, das in früher Kindheit
eingeübt wird, hat die Chance,
lebenslang fortgeführt zu werden.**





-  Rhönklub Unterelsbach – Kita Oberelsbach, Bayern
-  Vogtländischer Wanderverband Klingenthal – Kita „Zwoticher Waldwichtel“, Sachsen
-  Verein Dübener Heide, Bad Schmiedeberg – Montessori Kinderhaus „Sonnenblume“, Sachsen-Anhalt
-  Schwäbischer Albverein Plochingen – Kindergarten Bühleiche, Ba-Wü

Projektstruktur

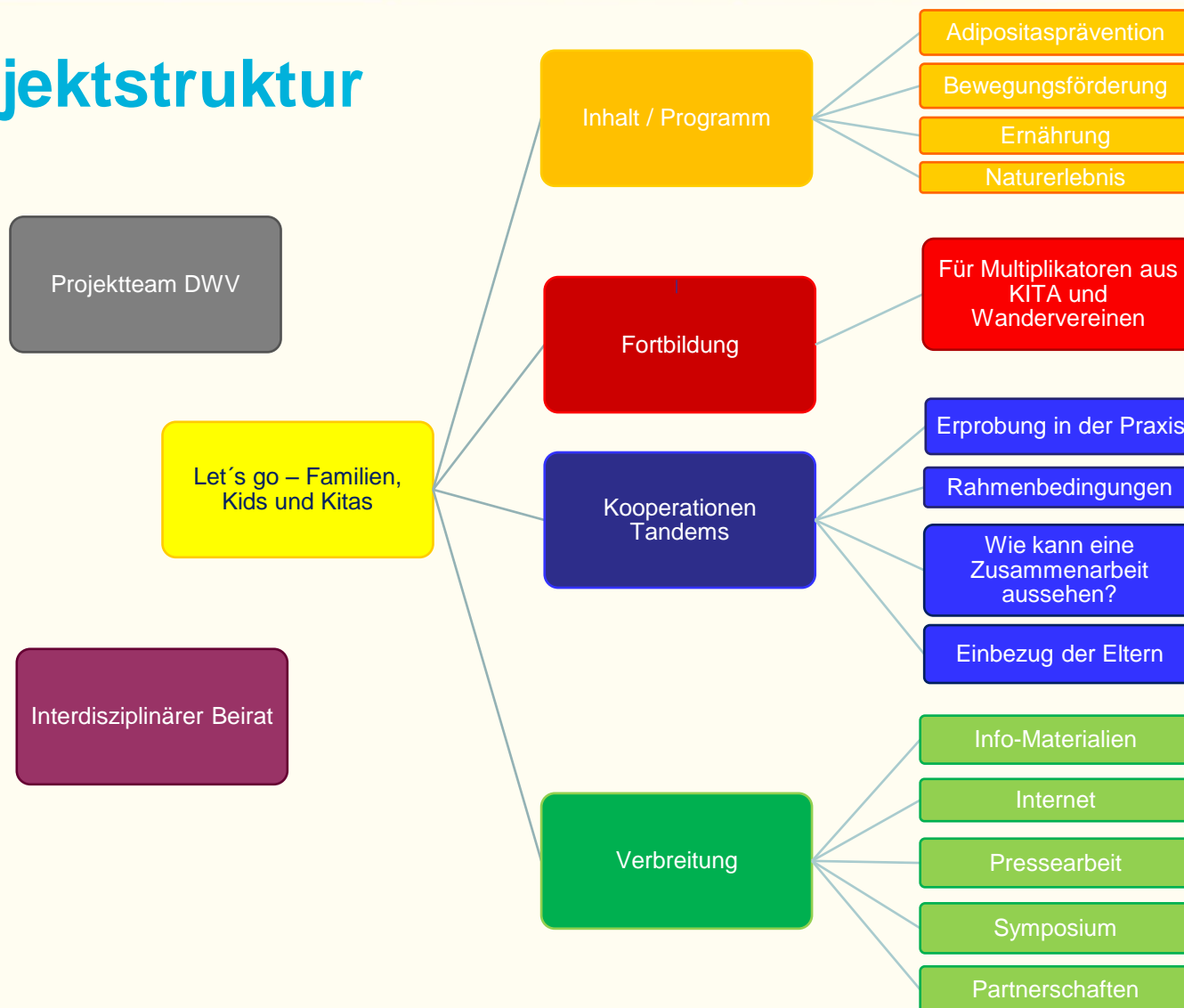


Foto: U. Dicks

02.

Fortbildung und Erprobung in der Tandempraxis



Fortbildungsinhalte

erprobt in 4 Tandems je mit Modul A (lokal) + B (zentral) = 40 UE

- Grundlagen der Bewegungsförderung
- Planen und Durchführen Wandern mit Kindern und Familien
- Grundlagen zur Organisation, Recht und Versicherung
- Auswahl bewegungsfördernder Wege und Plätze
- Bewegungs- und Naturerlebnisspiele
- Gesunde Ernährung mit Fokus Wanderpicknick
- Kooperationen und Netzwerkbildung mit Kita, Eltern und Verein

Schulungsordner in Bearbeitung



Umsetzung in der Tandempraxis in allen 4 Tandems



Wandern in Kita und Verein ...



Freie Bewegung oder



... angeleitete Bewegungsspiele



Natur erleben und entdecken



und ein Highlight das Wanderpicknick



03.



Erste Ergebnisse und Erkenntnisse



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas

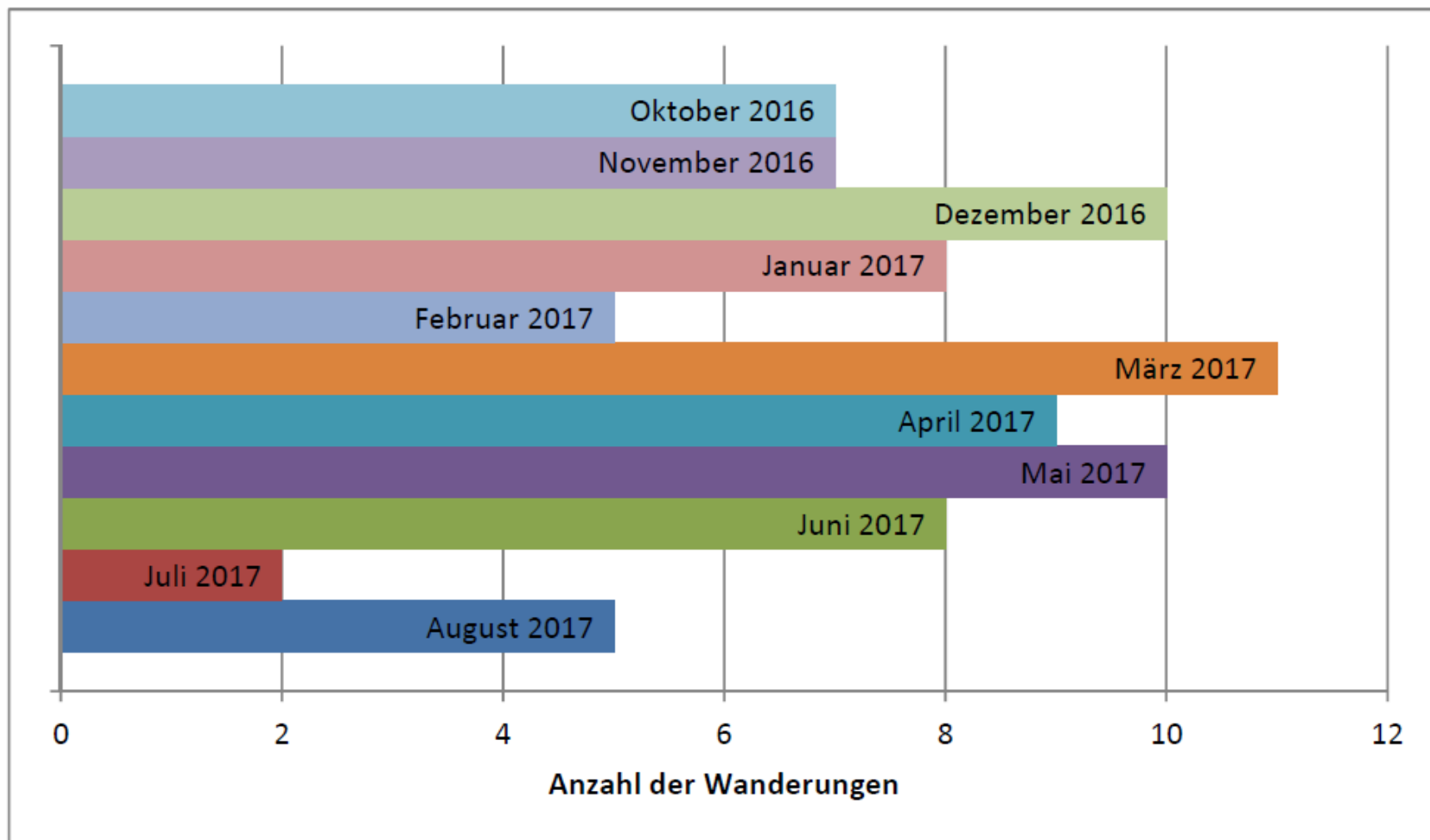


© Deutscher Wanderverband

Kita- und Familienwanderungen

Auswertung anhand von Online-Fragebögen

- Erhebungszeitraum: Oktober 2016 – September 2017
- Bisherige Ergebnisse:
- Bis Ende August sind bereits zu 82 Wanderungen Auswertungsbögen eingegangen
- Insgesamt 2484 Teilnehmer,
 - davon 1672 Kinder und 812 Erwachsene
- 55 Kita-Wanderungen:
 - durchschnittlich 24 Kinder und 4 Erwachsene
- 27 Familienwanderungen:
 - durchschnittlich 13 Kinder und 22 Erwachsene





Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



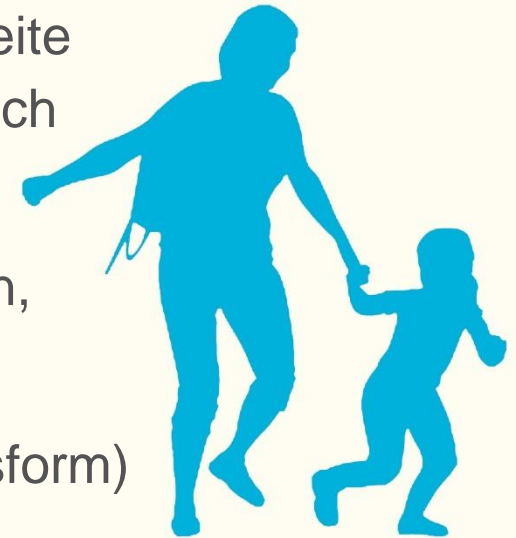
© Deutscher Wanderverband

Kita- und Familienwanderungen – erste Auswertung

- **Rückmeldungen aus den Tandems**
- Ausweitung des Aktionsradius durch zunehmende Sicherheit (Orientierung, Einschätzung der Leistungsfähigkeit)
- Eine Grundstruktur der Wanderungen ist sinnvoll und hilfreich, es gibt aber kein starres „Programm“ wie beim Gesundheitswandern
- Die Kinder sind flott unterwegs und kommen weiter als von den Erwachsenen im Vorfeld gedacht
- Erwachsene werden ebenfalls fit
- Kinder suchen und finden die Bewegungsmöglichkeiten selbst
- Die Integration neuer Familien (Erwachsener) in bestehende Gruppen muss bedacht werden

Kooperation – erste Erkenntnisse

- Kooperationen zwischen Kitas und Familienwandergruppen können gelingen und haben einen Mehrwert für beide Seiten
- Die Kitas bekommen personelle und inhaltliche Unterstützung durch die Familienwandergruppen
- Die Familienwandergruppen können ihre Reichweite erweitern, bekommen neue Aufgaben und ggf. auch neue Mitglieder
- Für das Gelingen müssen beide Seiten bereit sein, einander zuzuhören und voneinander zu lernen
- Wichtig sind verbindliche Absprachen (in Vertragsform)
- Alle vier Tandems wollen die Kooperation fortsetzen



Auszeichnung und Fortsetzung der Kooperationen



04.



Ausblick Materialien und Verbreitung

Deutsches Wanderabzeichen

- Die Tandems haben im Projekt das Deutsche Wanderabzeichen erwandert
- NEU Kitas und Schulklassen können in Kooperation mit Wandervereinen nun auch von September bis August punkten (Kalenderjahr ungebunden)
- NEU Poster und Wander-Fitnesspass zur Motivation für das Deutsche Wanderabzeichen für Kita- und Familiengruppen



in Bearbeitung




Gefördert durch:
 Bundesministerium für Gesundheit
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

inFORM
 Qualitätsinitiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Let's go 
 Familien, Kids und Kitas
 © Deutscher Wanderverband

Kartenset – 69 Karten für unterwegs ein Mix aus Bewegung, Entdecken und Genießen

Bewegungsspiel 

Namensmaschine

Geeignet für:
 Kinder im Alter von: 5+ Jahren
 Kinder und ihre Eltern



Anzahl der Mitspieler: 5 bis ca. 15
Spieldauer: 10-15 Min.

Evtl. benötigtes Material:


So geht's:
 Alle stellen sich in einen Kreis. Die Spieler nennen nacheinander ihre Namen und machen jeweils eine Bewegung (Kopfschütteln, in die Knie gehen, hüpfen, kraulen etc.). Alle anderen müssen den Namen und auch die entsprechende Bewegung wiederholen.

Ist die Runde einmal um, beginnt der Spielleiter die Namensmaschine in Gang zu setzen. Die erste Person fängt wieder an, ihren Namen und die dazugehörige Bewegung zu machen und tut dies immer wieder. Der zweite Spieler setzt ein, mit seinem Namen und seiner Bewegung, usw. bis alle Mitspieler beschäftigt sind. Der Spielleiter schaltet die Maschine nun lauter und leiser und bei Berührung stellt er Teile aus.

Besonders gefördert wird: Koordination

 DIE INITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES **Let's go**  Familien, Kids und Kitas © Deutscher Wanderverband

35 Karten

Naturerlebnispiel 

Baumkronenbetrachtung

Geeignet für:
 Kinder ab 3 Jahren



Anzahl der Mitspieler: beliebig
Spieldauer: 10 Min.

Gefördert wird besonders:
 Sehsinn,
 Entspannungsfähigkeit,
 Naturwahrnehmung

Geeigneter Ort: unter Bäumen

So geht's:
 Die Mitspieler legen sich unter einem Baum auf den Rücken und schauen nach oben in die Baumkrone. Dabei können je nach Größe des Baumes und Anzahl der Mitspieler alle unter einem Baum oder auch verteilt unter verschiedenen Bäumen Platz finden. Ohne zu sprechen betrachten die Mitspieler die Baumkrone für etwa 5 Minuten in aller Ruhe. Danach besteht Gelegenheit über die Beobachtungen zu sprechen.

Tipp:
 Den gleichen Baum zu unterschiedlichen Jahreszeiten betrachten.

 DIE INITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES **Let's go**  Familien, Kids und Kitas © Deutscher Wanderverband

15 Karten

Rezept 

Blätterteigschnecken

Zutaten:
 1 Packung Blätterteig
 50 g Kochschinken
 100 g Emmentaler
 1 Becher Schmand
 Oregano

Tipp:
 Ein echter Kinderliebling!

Zubereitung
 Schinken in kleine Stücke schneiden, Käse reiben. Blätterteig auseinanderrollen und auf ein Küchentuch legen. Den Teig mit Schmand bestreichen. Eine Hälfte mit geriebenem Käse und Oregano bestreuen, die andere mit Schinken und Käse. Dann den Blätterteig fest aufrollen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Blätterteigschnecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180 °C ca. 25 min. backen.

 DIE INITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES **Let's go**  Familien, Kids und Kitas © Deutscher Wanderverband

19 Karten

Infolyer mit Tipps zu den Kernthemen



in Bearbeitung



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



© Deutscher Wanderverband

Vision

- Viele Familienwandergruppen / Wandervereine mit Kitas zusammenzubringen und noch viel mehr Kindern/Familien den Spaß am Wandern vermitteln
- Interessenten können sich im Foyer an der „Vernetzungspinnwand“ eintragen: Adressen werden an mögliche Kooperationspartner weitergegeben





Gefördert durch:
Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

inFORM
Qualitätsstandard für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



Vielen Dank für Ihr Interesse

Ute Dicks und das Projektteam
Geschäftsführerin
Deutscher Wanderverband

