

ALLE KINDER,**FERTIG, LOS!****PODCAST**

Wieso dieses Interview?

Peter Rathammer bringt seit über 25 Jahren Kinder und Jugendliche in Bewegung – als Volksschullehrer, Trainer und Ausbildner an der Pädagogischen Hochschule Wien. Er war beim allerersten „Mut tut gut“-Kurs in Österreich dabei und ist heute außerdem als Bewegungskoch in der täglichen Bewegungseinheit (TBE) aktiv. Im Gespräch mit Sophia Bolzano erzählt er, wie sich Kindersport verändert hat, warum Beziehung der Schlüssel für gelingende Turnstunden ist und wieso Niederlagen für die Entwicklung von Kindern so wichtig sind.

**Jetzt abonnieren!**

Von Mut tut gut bis zur TBE - ein Leben für Kinder und Bewegung - Interview mit Peter Rathammer

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- warum das Alter von sechs bis zehn Jahren ein „goldenes Bewegungsalter“ ist
- was sich bei motorischen Fähigkeiten und Bewegungsfreude der Kinder verändert hat
- wie die tägliche Bewegungseinheit (TBE) im Schulalltag wirkt
- warum Beziehung, Wertschätzung und klare Regeln im Turnsaal unverzichtbar sind
- wie Sport Kindern hilft, mit Niederlagen umzugehen und Selbstvertrauen aufzubauen
- welche Rolle Vereine, Gemeinden und Politik für mehr Bewegung spielen

Folge 9: Von Mut tut gut bis zur TBE - ein Leben für Kinder und Bewegung - Interview mit Peter Rathammer

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- Bewegung ist für Peter Rathammer die Eintrittskarte, um mit Kindern in Beziehung zu kommen.
- Gute Turnstunden schaffen nicht nur Fitness, sondern auch Sozialkompetenz, Frustrationstoleranz und Teamgeist.
- Die Schere zwischen gut geförderten Kindern und Kindern mit wenig Bewegungserfahrung wird größer – besonders im städtischen Bereich.
- TBE und engagierte Pädagog:innen können dieser Entwicklung wirksam etwas entgegensetzen.
- Alltagsbewegung beginnt zu Hause: Bälle, Sprossenwand, Sofa-Parcours, Hoverboard oder

Trampolin – entscheidend sind Möglichkeiten und Ermutigung.

- Sportliche Niederlagen können ein Startpunkt sein, um dranzubleiben, zu trainieren und sich weiterzuentwickeln.

Für Pädagog:innen: <https://muttergut.at/downloads>

Zitat aus dem Interview

„Bewegung ist für mich der Schlüssel, um mit Kindern in Kontakt zu kommen. Wenn das steht, wird alles andere leichter – auch Mathe, Deutsch und der ganze Schulalltag.“ Peter Rathammer

Bewegungstipps aus dem Interview

1. Jonglier-Challenge

Mit Tüchern oder Sockenbällen starten, zuerst mit einem, später mit zwei oder drei Bällen.

Das fördert:

2. Balancierstrecke in der Wohnung

Aus Kissen, Sesseln, Teppichfliesen oder einer kleinen Airtrack-Matte wird ein Parcours gebaut, über den Kinder balancieren, springen und landen.

3. Rollen, Gleiten, Boards

Roller, Laufrad, Balanceboard oder andere „rollende“ Geräte nutzen, wenn genügend Platz und sichere Rahmenbedingungen vorhanden sind.

Buchtipps aus der Folge

- *Alle Kinder, fertig, los!* Bolzano/Winkler
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 06. Jänner 2026

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

