

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieser Podcast?



Ich mache diesen Podcast, weil ich mir Sorgen um die körperliche, seelische und soziale Zukunft unserer Kinder mache. Ich will hier Lösungen, Wissen und Visionen erörtern und zeigen. Wie schaffen wir es, dass Kindheit wieder in Bewegung kommt. Denn Bewegung ist eine lebenslange Ressource für Resilienz, Gesundheit und Freude am Leben!

[Jetzt abonnieren!](#)

Bewegung ist der
Schlüssel zu allem!

[Jetzt anhören >](#)

In dieser Folge erfährst du:

- Warum Bewegung kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis ist
- Wie Bewegung Sprache, Sozialkompetenz und Gesundheit stärkt
- Warum Risikoerfahrungen wichtig für Mut und Selbstvertrauen sind
- Sofort umsetzbare Bewegungsideen für drinnen und draußen

Folge 1: Bewegung ist der Schlüssel zu allem

Kinder, die sich zu wenig bewegen, sind nicht nur körperlich weniger fit – sie sind oft unkonzentrierter, schneller frustriert und haben Schwierigkeiten, kleine Niederlagen wegzustecken. Bewegung ist deshalb kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis – ähnlich wie Schlaf oder gesunde Ernährung.

Warum Bewegung so viel bewirkt

- Bewegung stärkt Körper, Geist und Seele:
- Sprache & Denken: Beim Balancieren werden Teile des Gehirns aktiviert, die auch fürs Sprechen wichtig sind. So lernen Kinder oft leichter neue Wörter.
- Soziales Lernen: Spiele wie Fangen oder Verstecken lehren Regeln, Fairness und wie man mit Frust umgeht.
- Gefühlsregulation: Bewegung hilft Stress abzubauen und Emotionen zu sortieren.
- Gesundheit: Ein starkes Immunsystem, bessere Körperwahrnehmung und weniger Übergewicht sind nur einige der positiven Effekte.

Lernen durch Tun

Kinder brauchen keine durchgeplanten Trainingspläne. Sie lernen, wenn sie sich ausprobieren dürfen: klettern, springen, balancieren, rollen – manchmal auch dort, wo es nicht perfekt sicher wirkt. Genau diese Erfahrungen lassen sie wachsen und machen sie mutiger.

Mut zum Loslassen

Überbehütung nimmt Kindern oft die Chance, ihre Grenzen selbst kennenzulernen. Ein Sprung vom Baum oder eine wilde Runde auf dem Spielplatz kann für Selbstvertrauen sorgen – für Kinder und Eltern gleichermaßen.

Kleine Ideen mit großer Wirkung

Schon einfache Impulse bringen Bewegung in den Alltag:

- Fangspiele im Flur
- Barfußlaufen im Garten
- Rückwärtsrollen über die Couch
- Eine Kletterlandschaft aus Polstern im Wohnzimmer

Fazit: Gib deinem Kind Raum, Mut und Vertrauen – es kann mehr, als du glaubst. Bewegung ist der Schlüssel zu Selbstvertrauen, Lebensfreude und einem gesunden Körper.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

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](#)

