

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

Diese Folge ist eine ganz besondere. Denn dieses Mal sitzt mir kein Experte, keine Wissenschaftlerin und kein Coach gegenüber – sondern mein Sohn **Valentin**.

Er ist mit Bewegung groß geworden, hat unzählige Sportarten ausprobiert, mich in meinen Workshops begleitet und heute als Erwachsener seinen ganz eigenen Zugang zu Bewegung gefunden.

In diesem sehr persönlichen Gespräch geht es um Kindheit, Körpergefühl, Ehrgeiz, Niederlagen, Freundschaften und die Frage: **Was bleibt eigentlich von einer bewegten Kindheit?**

Jetzt abonnieren!

Was bleibt von einer bewegten Kind heit?

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- Warum Vielfalt in der Kindheit oft wichtiger ist als frühe Spezialisierung
- Was viele unterschiedliche Sportarten für Körpergefühl und Selbstvertrauen bewirken können
- Warum Wettkämpfe nicht für jedes Kind gleich motivierend sind
- Welche Rolle Bewegung heute im Alltag eines jungen Erwachsenen spielt
- Warum Sport nicht nur fit macht, sondern auch Freundschaften schafft
- Wie ein junger Erwachsener heute auf Bildschirmzeit und Smartphones blickt

Folge 19: Was bleibt von einer bewegten Kindheit? – Ein sehr persönliches Gespräch mit meinem Sohn Valentin Steidl

Zentrale Gedanken daraus

- Kinder dürfen ausprobieren, wechseln und ihren eigenen Weg finden
- Bewegung schafft Körpergefühl, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Nicht jedes Kind braucht Wettkämpfe – oft sind eigene Ziele viel motivierender
- Sport kann ein Ort für Freundschaften, Gemeinschaft und Zugehörigkeit sein
- Niederlagen gehören dazu und sind oft Teil des Lernprozesses
- Wer Bewegung früh positiv erlebt, findet oft auch später wieder dorthin zurück

Zitat aus dem Interview

„Bewegung ist für mich essentiell.“ – Valentin Steidl

Bewegungstipps für Familien

Ganz ohne Leistungsdruck:

- **Vielfalt statt Festlegen**
Kinder dürfen unterschiedliche Sportarten ausprobieren, bevor sie ihren eigenen Zugang finden

- **Dranbleiben – aber mit Gefühl**
Nicht nach dem ersten „Keine Lust“ sofort aufgeben, aber auch keinen unnötigen Druck erzeugen
- **Gemeinsam draußen aktiv sein**
Wandern, Radfahren, Skifahren, Ball spielen oder einfach rausgehen – Hauptsache gemeinsam in Bewegung
- **Bewegung mit Freundschaften verbinden**
Sport macht oft noch mehr Freude, wenn soziale Kontakte mit dabei sind
- **Bildschirmzeit bewusst begleiten**
Kinder brauchen echte Erlebnisse, Abenteuer und Bewegung – nicht nur digitale Unterhaltung

Buchtipps aus der Folge

- **Sophia Bolzano – „Alle Kinder, fertig, los!“**
Mein Buch darüber, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist – mit fundiertem Wissen und 33 alltagstauglichen Bewegungsideen für zuhause.
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>
- **Sophia Bolzano – „Mut tut gut“ Kartenset**
99 Bewegungsideen für Pädagog:innen, Trainer:innen und alle, die Kinder spielerisch in Bewegung bringen möchten.
Praktisch, sofort umsetzbar und mit ganz viel Freude an Bewegung.
- **Ingo Froböse – „Der kleine Sporticus“**
Ein spannendes Buch für Eltern rund um Bewegung, Gesundheit und Ernährung im Kindesalter – verständlich und praxisnah.

Homepages

Valentin Steidl

<https://valentinsteidl.com>

Instagram: [@valentin.steidl](https://www.instagram.com/valentin.steidl)

Sophia Bolzano

<https://allekinderfertiglos.at>

<https://muttutgut.at>

Bewegung ist mehr als Sport.

Sie ist Erinnerung, Gemeinschaft, Freiheit und manchmal sogar ein Stück Identität.

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

Damit Kinder eine Kindheit erleben dürfen, die in Bewegung bleibt.

Alle Kinder, fertig, los!

Ab 26.05.26

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



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](#)

