

## NETZWERK

# Kids Vital – Bewegung für Kinder von 6 bis 10

## Zielsetzung

Das Bewegungsprogramm bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Übungsleiter zur Durchführung von Bewegungskursen in der angegebenen Altersgruppe. Dabei verfolgt das Programm einen innovativen, ganzheitlichen und modernen Ansatz und zielt darauf ab, den Kindern auf spielerische Art und Weise ausreichende Bewegungserfahrungen für ein gesundes Heranwachsen zu ermöglichen.

Darüber hinaus werden die Kinder für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern vorzubeugen und ausreichend Bewegungserfahrung für ein gesundes Heranwachsen zu vermitteln.

## Umsetzung

Strukturell besteht das Programm aus zehn Übungseinheiten zu je 90 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden theoretische Grundlagen der Trainingsarbeit mit Kindern und aktuelle Hintergründe zum motorischen Leistungsstand der Kinder in Deutschland beschrieben. Gleichzeitig werden die sportpraktischen Programmbausteine von der Erwärmung über Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bis zur abschließenden Entspannung kindgerecht durchgeführt. Einen neuen Ansatz bildet dabei die Integration der Vitalkinetik (= aktive Bewegungssteuerung auf der Basis sensorischer Wahrnehmung), bei der durch besondere Bewegungsaufgaben das Zusammenspiel beider



Auf spielerische Art und Weise werden Kinder an sportliche Aktivitäten herangeführt. Bild: kunert

---

## KONTAKT

kunert BILDUNG &  
BERATUNG in  
GESUNDHEIT &  
SPORT

Christian Kunert  
Am Gulloh 98  
44339 Dortmund

Telefon:  
0172-1605080  
E-  
Mail: [info@christiankunert.de](mailto:info@christiankunert.de)

---

## LINKS

[www.christiankunert.de](http://www.christiankunert.de)

Gehirnhälften gefördert wird.

## Downloads

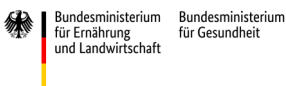
Den **Flyer**, der alle Informationen zu "Kids Vital - Bewegung für Kinder von 6 bis 10" zusammenfasst, können Sie hier herunterladen.

---



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/kids-vital-bewegung-fuer-kinder-von-6-bis-10/>