

## 5. KONGRESS BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM KINDERGARTEN

Sport und Bewegung spielen für die gesunde Entwicklung von Kindern eine zentrale Rolle. Aus diesem Grund haben sich der Ostalbkreis, der Turngau Ostwürttemberg, der Sportkreis Ostalb und die AOK zusammengetan und die Initiative „Ostalb bewegt Kinder“ auf den Weg gebracht. Ziel ist es, dass die 3- bis 6-jährigen Kinder im Ostalbkreis die Bewegungsempfehlung der WHO von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag erreichen.

Die Lebenswelt Kindergarten eignet sich hervorragend dafür, Kinder spielerisch in Bewegung zu bringen. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen - den Erzieherinnen und Erziehern im Ostalbkreis - die Möglichkeit bieten, sich bei unserem 5. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ weiterzubilden. Auch Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die im Bereich Kinderbewegung aktiv sind, sind herzlich eingeladen, am Kongress teilzunehmen und neue Impulse für ihre Arbeit zu gewinnen. Zu Beginn des Kongresses wird Ina Seitz, Diplom-Soziologin und systemische Coachin, zum Thema „Mit Energie durch den Alltag – Bewegungsimpulse, Resilienz und Selbstfürsorge für mehr Balance im Leben“ referieren. Der Vortrag setzt dort an, wo Energie im Alltag verloren geht, und zeigt praxistaugliche Wege, wie Fachkräfte ihre Ressourcen besser schützen können. Im Fokus stehen alltagsnahe Bewegungsimpulse, Resilienzstrategien, Selbstfürsorgemethoden, die ohne Aufwand in den Alltag integriert werden können.

Anschließend werden in 16 verschiedenen praxisorientierten Workshops Ideen dazu vermittelt, wie Bewegungsförderung ganz einfach und mit viel Freude in den Kindergartenalltag integriert werden kann.

## ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für alle im Ostalbkreis tätigen **Erzieherinnen und Erzieher** sowie **Übungsleiterinnen und Übungsleiter** möglich. Die Teilnahme am Kongress ist **kostenfrei**.

Eine aktive Teilnahme ist erwünscht, bitte **Sportkleidung und Handtuch** mitbringen.

Die Veranstaltung wird als **Fortbildung** anerkannt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine **Anmeldung bis spätestens 14. Juni 2026** unter folgendem Link vorab erforderlich:



<https://eveeno.com/318463739>

**Wir freuen uns auf Sie!**



Landratsamt Ostalbkreis  
Stuttgarter Straße 41  
73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1120  
[gesundheitsplanung@ostalbkreis.de](mailto:gesundheitsplanung@ostalbkreis.de)  
[www.ostalbkreis.de/gesundheit](http://www.ostalbkreis.de/gesundheit)

5. KONGRESS  
**BEWEGUNGSFÖRDERUNG  
IM KINDERGARTEN**

**SA, 20. JUNI 2026**  
9:00 – 16:45 UHR

*Bitte nutzen Sie zur Anreise  
nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel  
oder bilden Sie Fahrgemeinschaften.*

Mensa des Kopernikus-Gymnasiums  
Am Schäle 19  
73433 Aalen-Wasseralfingen

## WORKSHOPS & Referenten

### 1 & 5 WingTsun für den Kita-Alltag: Bewegung, Gesundheit und Konfliktlösung praxisnah verbunden

Evelyn Ehrlich

Im Fokus stehen einfache, sofort einsetzbare Übungen und Spielformen, die Motorik, Koordination und Körperwahrnehmung stärken und gleichzeitig Stressregulation sowie emotionale Stabilität unterstützen. Gezielte Bewegungsimpulse fördern Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Konzentration und stärken so die Lern- und Gruppenfähigkeit im Kita-Alltag. Elemente aus dem pädagogischen Konzept des Kids-WingTsun verbinden Bewegung mit klarer Struktur und fördern Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung und einen respektvollen Umgang mit Konflikten

### 2 Jonglieren mit Kindern – spielerisch in Bewegung

Daniel Schiffner

Der Workshop vermittelt mit spielerischen, praxisnahen und altersgerechten Übungen erste Schritte in die Welt der Jonglage. Mit Jongliertüchern, Bällen und Juggleboards lernen Sie einfache Techniken kennen und erhalten konkrete Ideen, wie sich Jonglage spielerisch in den Kita-Alltag integrieren lässt.

### 3 Der Bewegungspass Steffi Wanner

Fit mit Drache, Eichhörnchen & Co. Für eine gesunde Entwicklung benötigen Kinder ausreichend Bewegung und eine gezielte Förderung. Dies vereint der Bewegungspass auf spielerische Art und Weise. In Theorie und Praxis schauen wir uns die Abläufe und Inhalte des Bewegungspasses genauer an. ACHTUNG: Nur für Erzieher/innen!

### 4 Sprache in Bewegung Kristina Müller

Bewegung und Sprache sind eng miteinander verknüpft und bilden eine zentrale Grundlage der Sprachentwicklung. Kurze sprachwissenschaftliche Impulse mit vielen praxisnahen Bewegungs- und Sprachspielen werden hier erkundet und anhand von vielfältiger Methoden erprobt. Neue Ideen für die Förderung von Wortschatz, Sprachverständnis und kommunikativer Kompetenzen laden ein zum Mitmachen und Entdecken.

### 6 Spaß mit Alltagsmaterialien für Kinder U3

Monika Röhrich

Alltagsmaterialien sind vielfältig und in großen Mengen verfügbar. Spielerisch werden Ausdauer und Feinmotorik geschult. Weitere Schwerpunkte sind Farberkennung, Raumerfahrung und Kreativität.

### 7 Kleiner Yogi trifft brüllenden Löwen Steffi Wanner

Komm mit auf eine spannende Reise! Wir verwandeln uns in kleine Yogis, brüllende Löwen, stolze Bäume oder flinke Schmetterlinge. Kinderyoga bietet weit mehr als nur Gymnastik; es fördert die ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie Kinderyoga durchführen können, damit es Kindern guttut, sie stärkt und gleichzeitig auch Ihnen selbst Freude macht. Gerne können Sie eine eigene Yogamatte mitbringen.

### 8 & 16 Eine Stunde nur für dich! Moni Eberle

Die Einheit von Körper und Geist spüren - sanftes Faszienyoga - Entspannung bis in den kleinsten Muskel - also eine Stunde Zeit nur für dich!

### 9 Bewegen, Spüren, Erleben – Koordination mit allen Sinnen

Sarah Bachis-Böhringer

Die Kinderleichtathletik verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der motorischen, sozial-emotionalen und gesundheitlichen Entwicklung von Kindern. In diesem Workshop stehen Bewegungserfahrungen mit allen Sinnen im Mittelpunkt. Vorgestellt werden vielseitige, praxisnahe Ideen aus dem Bereich Koordination, die spielerisch Wahrnehmung, Körpergefühl und Bewegungskompetenz schulen. Ergänzend werden pädagogisch-psychologische Aspekte aufgegriffen, die eine altersgerechte, motivierende und sichere Gestaltung von Bewegungsangeboten unterstützen.

### 10 Förderung kognitiver Kompetenz bei Kindern durch Sportspiele Andrea Baur

Kognitive Entwicklung im Kindergartenalter ist untrennbar mit körperlicher Erfahrung verknüpft. Stärken Sie die kognitiven Fähigkeiten ihrer Kitakinder, indem Sie sportliche Anreize für eine ganzheitliche Sinneswahrnehmung schaffen.

### 11 Kreative Bewegungslandschaften gestalten

Steffi Wanner und Lisa Conrad

Bewegungslandschaften sind mehr als nur ein Parcours – sie sind spielerisch gestaltete Umgebungen, die Kinder zum Entdecken und Lernen einladen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus herkömmlichen Groß- und Kleingeräten abwechslungsreiche Erfahrungswelten schaffen, die Motorik, Mut und Selbstwirksamkeit fördern.

### 12 Musik und Bewegung Waltraud Bergstein

Ein praxisorientierter Workshop zur Verbindung von Rhythmus, Körperwahrnehmung und Bewegung. Sie erhalten konkrete Anregungen für die direkte Umsetzung im Alltag.

### 13 Schnell, treffsicher, beweglich – Laufen, Werfen, Agilität Sarah Bachis-Böhringer

Dieser Workshop widmet sich den grundlegenden Bewegungsformen Laufen und Werfen in Kombination mit vielseitigen Agilitätsaufgaben. Ziel ist es, Schnelligkeit, Koordination,

Reaktionsfähigkeit und Treffsicherheit spielerisch zu fördern. Anhand praxisnaher Übungen aus der Kinderleichtathletik werden abwechslungsreiche Bewegungssettings vorgestellt, die sowohl motorische Fähigkeiten als auch Konzentration, Teamfähigkeit und Bewegungsfreude der Kinder stärken.

### 14 Wenig Platz, viel Bewegung Andrea Baur

Zu wenig Bewegungsraum engt Kinder in ihren Spielbedürfnissen ein und ruft sogar Aggressionen hervor. Sie erhalten in diesem Workshop Spiel- und Bewegungsideen, wie Sie Kinder auch mit wenig Platz in Bewegung bringen und motorische Kompetenzen fördern.

### 15 Fördermöglichkeiten und Bewegungsprogramme

Patrick Stöppler, Thomas Dambacher, Katrin Barth

In diesem Theorie-Workshop werden verschiedene Bewegungsprogramme, Kooperations- und Fördermöglichkeiten für Kindergärten und Sportvereine vorgestellt. Dazu zählen z.B. JolinchenKids (AOK) sowie die Angebote der Kinderturnstiftung und des Württembergischen Landessportbunds.

	Talsporthalle	Talsporthalle	Sporthalle am Schäle	Sporthalle am Schäle
09:00 bis 10:30 Uhr	Mensa des Kopernikus-Gymnasiums: Impulsreferat	Begrüßung durch Landrat Dr. Joachim Bläse „Mit Energie durch den Alltag – Bewegungsimpulse, Resilienz und Selbstfürsorge für mehr Balance im Leben“ Ina Seitz		
10:45 bis 11:45 Uhr	<b>1 WingTsun für den Kita-Alltag</b>	<b>2 Jonglieren mit Kindern – spielerisch in Bewegung</b>	<b>3 Der Bewegungspass</b>	<b>4 Sprache in Bewegung</b>
12:00 bis 13:00 Uhr	<b>5 WingTsun für den Kita-Alltag</b>	<b>6 Spaß mit Alltagsmaterialien für Kinder U3</b>	<b>7 Kleiner Yogi trifft brüllenden Löwen</b>	<b>8 Eine Stunde nur für dich!</b>
13:00 bis 14:00 Uhr	Mensa des Kopernikus-Gymnasiums:	Mittagspause – Kostenfreies kaltes Buffet und Zeit zum Austausch		
14:00 bis 15:00 Uhr	<b>9 Bewegen, Spüren, Erleben – Koordination mit allen Sinnen</b>	<b>10 Förderung kognitiver Kompetenz bei Kindern durch Sportspiele</b>	<b>11 Kreative Bewegungslandschaften gestalten</b>	<b>12 Musik und Bewegung</b>
15:15 bis 16:15 Uhr	<b>13 Schnell, treffsicher, beweglich – Laufen, Werfen, Agilität</b>	<b>14 Wenig Platz, viel Bewegung</b>	<b>15 Fördermöglichkeiten und Bewegungsprogramme</b> (Theorie in der Mensa)	<b>16 Eine Stunde nur für dich!</b>
16:30 bis 16:45 Uhr	Mensa des Kopernikus-Gymnasiums:	Danksagung und Verabschiedung		