

## Wichtige Bausteine:

- **Die Qualifizierung**  
In 15 Einheiten lernen die Erzieherinnen/Erzieher die Inhalte und organisatorischen Rahmenbedingungen kennen. Die Workshops werden von der AOK NORDWEST organisiert und finanziert. Sie finden in Abstimmung mit den Trägern der KiTas statt und sind sowohl in der Woche (z. B. Dienstag/Mittwoch) oder am Wochenende. Die Referenten kommen vom Original Felix Fit Team - Höxter.
- **Das Projektteam**  
Nach dem Workshop gründen sich in den KiTas Projektteams. Die Aufgaben des Teams haben die KiTas in den Workshops kennengelernt. Die zuständigen AOK-Sportberater helfen als Moderator und Kooperationspartner.
- **Die Elternvorträge**  
Zu Beginn des Projekts werden die Eltern informiert und in das Programm einbezogen. Die AOK unterstützt bei der Organisation und Durchführung der Vorträge und Info-Veranstaltungen.
- **Das Programm**  
Das Programm wird von den qualifizierten Erzieherinnen/Erziehern geplant und selbst durchgeführt. Die 12 Bausteine inklusive Elternveranstaltung und Projektteamgründung bestimmen den zeitlichen Rahmen. Erfahrungsberichte aus Pilot-KiTas werden bei der Planung eingebracht und vereinfachen die Umsetzung. Die Felix Fit –Medien (Malbuch, Urkunde, Poster) erhalten die KiTas kostenfrei von der AOK.
- **Die Nachhaltigkeit**  
Die KiTas entwickeln eigene und neue Bewegungsaktivitäten, die im klassischen KiTa-Alltag für ein Mehr an Bewegung sorgen. In gleichem Sinn sind auch die Eltern gefragt, das Familienleben bewegt zu gestalten. Bei projektbezogenen Felix Fit – Aktivitäten, z. B., „Familientag mit Felix Fit“, „Die fitteste Familie“ oder die Familienolympiade, unterstützt die AOK nach Absprache.

## Ansprechpartner und Kontakte:

[www.felix-fit.de](http://www.felix-fit.de)

## Überreicht durch:

Mach mit bei  
**Felix Fit**



## Bewegte Kinder in der KiTa

Herzlich Willkommen bei diesem erfolgreichen Präventionsprojekt für Kinder! Entwickelt wurde es vom Felix Fit Team – Höxter und Experten der AOK NORDWEST. Eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie an über 100 ausgewählten KiTas bestätigt Felix Fit hohe Effektivität als Präventionsprogramm.

Felix Fit erklärt und zeigt den Kindern altersgemäß, wie der Körper funktioniert. Der besondere Pfiff: Im Rahmen von Felix Fit wird ganz viel abwechslungsreicher und altersgemäßer „Sport“ gemacht, bei dem für jedes Kind etwas dabei ist. Körperkenntnisse und Körperwahrnehmung sind pfiffig kombiniert. Und was ganz wichtig ist, der Spaß und die Bewegungsfreude kommen nicht zu kurz. In den Programmbausteinen spielen neben den Kindern auch Eltern und das Kita-Personal eine wichtige Rolle. Verschiedene Netzwerkpartner und effektive Hilfen sorgen für nachhaltige Wirkung!

Felix Fit Team – Höxter



# Das bringt **Felix Fit!**



**Das sagt der Experte:** Ich forsche schon viele Jahre in Sachen Kindergesundheit und kenne viele „Bausteine“ in der Kinderprävention. KiTas und Schulen benötigen dringend noch mehr „organisierte“ Bewegung. Das „Felix Fit- Programm“ hilft! Ganz besonders durch gute Umsetzbarkeit, die Transparenz der Medien und nachhaltige Effekte durch die Einbindung der Erwachsenenwelt!  
Prof. Dr. Klaus Bös

## **Wissen / kindgerecht**

Erst wird „Wäscheklammern-Klauen“ gespielt, dann werden die Klammern auf die harten „Knubbel“ am Rücken gesteckt. „Sieht aus wie ein Dino-Rücken“ sagen die Kinder. Die Erzieherin zeigt ihnen ein Wirbelsäulenmodell und lässt sie fühlen, was sich hinter den „Knubbeln“ verbirgt.



**Dynamik** Beim Stationstraining in der „Spielegartenstunde“ ist Ausprobieren und Üben angesagt. Wer's mit dem Reifenspringen nicht sofort schafft, übt eine Weile und irgendwann klappt's. Und die Muckis wachsen auch noch mit!



**Spaß** Gruppenspiele wie die „Eisenbahn“ oder „Lebendige Wirbelsäule“ fördern das Wir-Gefühl und bringen eine Menge Spaß.



**Balance** Gleichgewichtsübungen und Aufgaben für die „Geschicklichkeit“ fördern die Körperwahrnehmung und sind super für unseren Computer „das Gehirn“. In einem fitten Körper ist auch ein kluges Gehirn. Super, denn das ist topp für die Schule, die jetzt bald kommt.



**Bewegungsvielfalt** Schon beim Aufwärmen mit Luftballons geht's vielseitig und akrobatisch zu, mal fix, mal konzentriert. Und Mirko erfährt neben ganz viel Tobespaß, dass ihm „wärmer“ wird, weil das Herz flotter pumpt und alle Muskeln mit Energie versorgt.



## **Entspannung**

Gemütlich ist's auf dem Fitball. In der KiTa sind alle aktiv dabei, auch die Erwachsenen. Was malt sie mir denn gerade auf meinen Rücken? Na klar, eine Sonne! Und die Massagegeschichte folgt sogleich.



## **Geschulte Erzieherinnen/Erzieher**

In den Felix Fit Workshops qualifizieren sich die KiTa-Mitarbeiterinnen/er zu Felix Fit Experten. Praktische und theoretische Bausteine werden an 2 Tagen anschaulich vorgestellt und miteinander erprobt.



**Aktive Eltern** Mama und Papa sind mit dabei - nicht nur beim Elternabend. Auch praktisch zeigen sie gerne, dass Sport und Bewegung den Großen wie den Kleinen den gleichen Spaß bereiten.

