

## Bewegungswoche der Anerkannten Bewegungskindergärten vom 24. April bis 28. April 2023

Montag 24.04.2023	Dienstag 25.04.2023	Mittwoch 26.04.2023	Donnerstag 27.04.2023	Freitag 28.04.2023
„Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien“	„Zirkus und Akrobatik“	„Entspannt durch den Tag“	„Ich bin stark“	„Tanz dich fit“
Thementag 1	Thementag 2	Thementag 3	Thementag 4	Thementag 5

### Ablauf:

- Die Kita gestaltet jeden Tag der Woche zu einem der vorgegebenen Themen. Der oben aufgeführte Wochenplan dient lediglich als Orientierung.
- Es müssen nicht alle Tage durchgeführt werden. Die Kita kann entscheiden, welche Tage sie wählt.
- Einige Anregungen für die einzelnen Themen finden Sie auf unserer Homepage unter folgendem Link:  
<https://www.hochsauerlandsport.de/themen/digitales-kita-fachforum>
- Die ganze Woche wird über den KSB HSK öffentlichkeitswirksam dargestellt.
- Gerne möchten wir Ihre Best Practice Beispiele aus der Woche sammeln und in einem Handout zusammentragen und im Anschluss allen Anerkannten Bewegungskindergärten zur Verfügung stellen. Vielleicht ist eine tolle Idee dabei, die Ihre Kita in Zukunft umsetzen möchte!

- Wir würden uns auch sehr über Fotos und kleine Videosequenzen freuen, die wir zu einer Kollage oder einem Film zusammenstellen können und öffentlichkeitswirksam veröffentlichen dürfen.
- In der Woche liegt uns auch Ihre Gesundheit ebenfalls am Herzen, daher bieten wir im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Ihr Team zwei kostenlose digitale Workshops zu den Themen „**Gesunder Rücken**“ und „**Stressmanagement**“ unter fachlicher Anleitung an (die Teilnehmezahl ist begrenzt).

**Gesunder Rücken: 25. April 2023 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr via ZOOM**  
**Leitung: Sebastian Reif (Sportwissenschaftler und Referent Betriebliche Gesundheitsförderung)**  
*„Erhalten Sie Tipps und Tricks für einen gesunden und schmerzfreien Arbeitsalltag mit einem starken Rücken.“*

**Stressmanagement: 28. April 2023 von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr via ZOOM**  
**Leitung: Nadine Willing (Yoga-Trainerin und Referentin Stressmanagement)**  
*„Erlernen Sie Methoden, die Ihnen helfen Stress im Alltag zu bewältigen und Stress vorzubeugen.“*

- Auch den Eltern möchten wir einen digitalen Workshop anbieten. In dem Workshop werden den Eltern **Bewegungsanregungen für zuhause** vermittelt, die in den Alltag eingebaut werden können und die Kinder zur Bewegung motivieren. Eine ausführliche Ausschreibung mit der Anmeldung folgt in den nächsten Tagen. Diese kann dann in der Kita ausgehangen werden und an die Eltern weitergeleitet werden.
- Die Anmeldung zur Bewegungswoche sowie zu den Workshops „Gesunder Rücken“ und „Stressmanagement“ erfolgt per E-Mail unter [k.osenberg@hochsauerlandsport.de](mailto:k.osenberg@hochsauerlandsport.de) oder per Telefon unter 02904-9763253 bis zum **31. März 2023**.
- Nach erfolgreicher Anmeldung zu den Workshops, erhalten Sie den ZOOM-Link per E-Mail.

**Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!**