elisabeth
am sozialen déngscht zu lëtzebuerg

April 2025 | VERSION 3.0

Bewegungs-konzept

ELISABETH

1 EINLEITUNG

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig – in Luxemburg erreichen nur 26,6 % die von der WHO empfohlenen 60 Minuten täglicher Bewegung (Eckelt et al., 2021). Dieser Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die körperliche, kognitive und soziale Entwicklung aus.

Da immer mehr Kinder einen Großteil ihrer Zeit in Betreuungsstrukturen verbringen, kommt der non-formalen Bildung eine zentrale Rolle zu. Seit 2016 basiert diese auf dem Bildungsrahmenplan für non-formale Bildung in Luxemburg, der Kinder als aktive Mitgestalter ihres Alltags und kompetente Wesen versteht. Gesundheit, Selbstwirksamkeit und Partizipation sind zentrale Werte. Bewegung und Ernährung gelten als Schlüssel einer ganzheitlichen Förderung und sind bei Elisabeth fest im Bewegungs- sowie im Ernährungskonzept (Elisabeth, 2021) verankert. Unsere Einrichtungen setzen diesen Ansatz im Handlungsfeld „Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit“ durch gezielte Maßnahmen um. Diese werden sowohl von pädagogischen Fachkräften als auch von Sportreferenten durchgeführt. Dabei werden den Kindern vielfältige Bewegungsangebote ermöglicht, die nicht nur auf wettkampforientierte Sportarten, sondern auch auf die spielerische und alltagsnahe Einbindung von Bewegung abzielen. Im Vordergrund steht die aktive Mitgestaltung der Kinder an den täglichen Bewegungsangeboten, um ihre eigenen Kompetenzen zu stärken und ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Um diese Bestrebungen weiter zu voranzutreiben, startet das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend im Rahmen der Kampagne *Screen Life Balance* das Programm *Zesummen Aktiv*. Ziel ist es, die körperliche Aktivität zu fördern, das Gleichgewicht zwischen digitaler und analoger Welt zu stärken und das Bewegungsangebot in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (SEAS) gezielt auszubauen. Das folgende Bewegungskonzept baut auf dem 2022 veröffentlichten Konzept von Elisabeth Enfance auf und bleibt ein fester Bestandteil unserer Betreuungsstrukturen.

2 ZIELSETZUNG

Kinder und Jugendliche sollen in non-formalen Bildungseinrichtungen Freude an Bewegung erleben. Pädagogen fördern dies durch motivierende Angebote, die Autonomie, Kompetenzgefühl und soziale Eingebundenheit stärken (Eckelt et al., 2021).

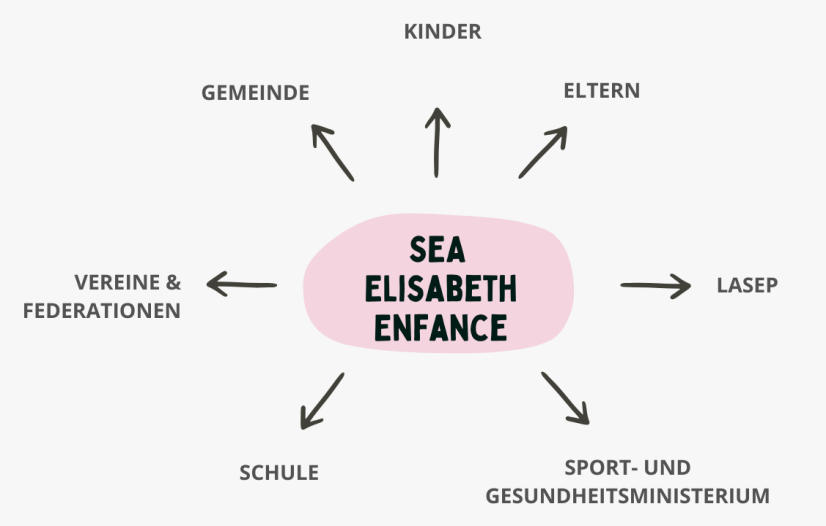
Die non-formale Bildung integriert Bewegungs- und Sinnesangebote (Ministerium für Sport Luxemburg, 2020) und sieht Bewegungserziehung als Chance, um eventuelle Defizite auszugleichen und die individuelle Entwicklung der Kinder zu stärken. Hier kann Bewegung ohne Leistungsdruck gezielt zur Förderung grob- und feinmotorischer sowie koordinativer Fähigkeiten eingesetzt werden – sowohl in offenen als auch in geplanten Einheiten. Auch entspannende Elemente finden dabei ihren Platz. Dabei unterstützen bewegungsfreundliche Einrichtungen, das Ziel der ganzheitlichen Gesundheitsbildung besser zu erreichen: Kinder in ihrer Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden zu stärken.

3 AKTEURE

Zu den Akteuren des Bewegungskonzepts zählen unter anderem pädagogische Fachkräfte, die es in ihren Alltag integrieren sollen, um die Kinder im Bereich Bewegung zu fördern. Es bietet wichtige Rahmenbedingungen und weist auf Ansprechpartner wie Sportsreferenten hin, die Unterstützung bieten. Seit einigen Jahren setzen wir dabei gezielt auf geschultes Personal im Bereich Sport oder Bewegung, um eine fachlich fundierte Umsetzung sicherzustellen. Ebenso wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Eltern sowie mit lokalen Vereinen und Verbänden, da sie zentrale Partner

bei der Umsetzung der Angebote sind. Der regelmäßige Austausch zwischen den Einrichtungen und den Verantwortlichen des Bewegungskonzepts (Koordinationsstelle) sorgt für eine kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung des Konzepts an die Praxis und die wachsenden Herausforderungen.

3.1 BILDUNGSPARTNERSCHAFTEN



3.2 ZIELGRUPPE

Auf der einen Seite richtet sich das Bewegungskonzept an die pädagogischen Fachkräfte in unseren Einrichtungen, die für die Umsetzung verantwortlich sind. Sie erhalten die nötigen Mittel, Möglichkeiten und Ansprechpartner, um den Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung zu vermitteln. Durch eine bedarfsgerechte Ausstattung mit Materialien (z.B. durch den Bewegungsrucksack) sowie gezielte Aufklärung und Sensibilisierung zum Thema Bewegung und Bewegungsförderung werden pädagogische Fachkräfte darin bestärkt, Bewegungsangebote aktiv in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Denn nur, wenn pädagogische Fachkräfte selbst in die Bewegungsförderung eingebunden sind, kann jedem Kind ausreichend Bewegung im Alltag ermöglicht werden – da unsere in jeder Einrichtung tätigen Sportsreferenten allein der hohen Anzahl an betreuten Kindern nicht gerecht werden können.

Zum anderen richten sich die Inhalte des Bewegungskonzepts an die Eltern und ihre Kinder. Ziel ist es, die Eltern für die Bedeutung von Bewegungsförderung zu sensibilisieren und sie dazu zu ermutigen, die Bewegungsangebote unserer Einrichtungen aktiv zu nutzen. So können die kindlichen Bedürfnisse nach Bewegung bestmöglich unterstützt und eine hohe tägliche Bewegungszeit erreicht werden. Dadurch entsteht ein wichtiger Ausgleich zur zunehmenden Bildschirmzeit und eine gesunde Balance im Alltag der Kinder.

4 ZIELE

Das Hauptziel von Elisabeth ist die Förderung der positiven Entwicklung und Gesundheitsbildung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Prävention: Durch das ganzheitliche Ernährungs- und Bewegungskonzept sollen gesundheitliche Risiken reduziert und Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen langfristig vorgebeugt werden. Gesundheit umfasst jedoch mehr als das Ausbleiben von Krankheit; sie beinhaltet Wohlbefinden, soziale Kompetenzen, Selbstvertrauen, Körperbewusstsein,

Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation. Durch Bewegung wird die kognitive Entwicklung gefördert und das Bewusstsein für die Umwelt geschärft (vgl. Zimmer, 2012). Um dies zu erreichen, setzt Elisabeth auf fachlich ausgebildete Mitarbeiter, die in allen Einrichtungen des non-formalen Bildungsbereichs (z.B. Sportsreferenten) tätig sind. Darüber hinaus sollen weitere Mitarbeiter fortgebildet und für die Bedeutung dieses Themenfeldes sensibilisiert werden, um qualitativ hochwertige Bewegungsangebote sicherzustellen und die tägliche Bewegungszeit der Kinder zu erhöhen. Die Sportsreferenten und die Koordinationsstelle "Bewegungsförderung" stehen als Ansprechpartner bereit, um die Integration von Bewegungsaktivitäten zu unterstützen und das Themenfeld weiter auszubauen.

5 DURCHFÜHRUNGSKONTEXT

Das „Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0 - 12 Jahren" (Ministerium für Sport Luxemburg, 2020) bietet praxisnahe Anregungen zur kindgerechten Bewegungsförderung und dient als hilfreiche Ergänzung zum Bewegungskonzept in den Einrichtungen.

Für elisabeth ist ein Austausch zwischen den Institutionen wichtig. Die Sportsreferenten der einzelnen Einrichtungen tauschen sich untereinander regelmäßig aus, um die Bewegungsprojekte zu analysieren, auszubauen und zu evaluieren. Sie aktualisieren fortlaufend den Angebotskatalog und versuchen diesen übersichtlich, anschaulich und einfach für weitere Mitarbeiter verfügbar zu machen.

Regionale Sport- und Bewegungsevents verschiedener Einrichtungen sollen genauso organisiert werden wie eigenständige Aktivitäten, um die interne Zusammenarbeit weiter zu vertiefen.

Unser Ziel ist es den Kinder Freude an der Bewegung zu vermitteln und um dies zu erreichen bieten wir im SEA spontane und geplante Bewegungsaktivitäten sowie Bewegungsprojekte an. Diese werden anhand der Bedürfnisse und Wünsche der Kinder angepasst, welche anhand von Beobachtungen definiert werden. Die Aktivitäten richten sich an alle Kinder von 3 bis 5 Jahren die in der Einrichtung betreut werden. Wir sind stetig bemüht die Zusammenarbeit mit externen Partner oder anderen Institutionen zu fördern.

Unsere Aktivitäten finden hauptsächlich Montag/Mittwoch/Freitag ab 16.30 Uhr statt, sowie Dienstag und Donnerstag ab 14.00 Uhr. Die Zeiten werden aber je nach Bedürfnissen und Wohlbefinden der Kinder angepasst. Hierbei steht den Kindern eine breite Palette an Aktivitäten zur Verfügung – von freiem Spiel bis hin zu gezielten Bewegungseinheiten. Angebotene Aktivitäten wie z.B. Tanzen, Bewegungsspiele mit Musik, Ballspiele, Besuche auf dem Spielplatz, Spaziergänge, Bewegungsbaustellen, Rennfahren mit Bobby Cars und Besuche im Schwimmbad finden regelmäßig statt.

Die Aktivitäten finden im Innen und Außenbereich der Institution statt: Spielplatz, Gelände rund um den SEA, öffentliche Plätze in Aspelt (Schlossgarten usw), angrenzender Wald mit Sportpfad. Im SEA haben wir in den Sälen die Möglichkeit kleine Bewegungsspiele anzubieten so wie Tanzen und wir verfügen im SEA auch über einen gut ausgestatteten Bewegungsraum.

Die Aktivitäten werden durch einen Wochenplan, mündlich oder über das Kommunikations-Tool KIDOLA an die Eltern kommuniziert. Der Austausch über die Fähigkeiten und Entwicklungen der Kinder findet auch regelmäßig statt denn die die Kinder in dem Alter ihre motorischen Fähigkeiten stetig weiterentwickeln.

5.1 TAGESABLAUF

Unsere Institution ist von 7.00 bis 19.00 Uhr außerhalb der Schulzeiten geöffnet. In den Ferien haben wir durchgehend von 7.00 bis 19.00 Uhr offen.

Die Kinder kommen nach dem Unterricht zu uns in die Struktur, wo sie ein kindgerechtes und ausgewogenes Mittagessen angeboten bekommen. Nach dem Essen haben die Kinder die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen oder sich im Freispiel zu beschäftigen. Die Kinder der Précoce Gruppe haben außerdem die Möglichkeit zu schlafen falls sie das Bedürfnis haben.

Unsere Aktivitäten finden hauptsächlich Montag/Mittwoch/Freitag ab 16.30 Uhr statt, sowie Dienstag und Donnerstag ab 14.00 Uhr. Hier legen wir großen Wert auf Bewegungsaktivitäten aber auch auf Kreativität und Motorik.

Es ist wichtig, dass die Kinder Spaß an der Bewegung haben und die Zeit, die zur Verfügung steht, gut genutzt wird. Selbstbestimmung zur Teilnahme an den Aktivitäten und eine Interessenorientierung bzw. Partizipation der Kinder an den Inhalten der Aktivitäten sind hier gewünscht und werden gefördert. Diese werden konkret durch Wünsche und Rückmeldungen der Kinder aufgegriffen und in den Alltag integriert. Zudem werden die Kinder an der Auswahl der Materialien oder bei der Gestaltung von Bewegungsaktivitäten mit einbezogen.

Darüber hinaus wird der inklusiven Bewegungsförderung Rechnung getragen, indem Kinder mit Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen oder sozial-emotionalen Auffälligkeiten freiwillig und gleichberechtigt an allen angebotenen Bewegungsaktivitäten teilnehmen können.

Auch kulturelle Unterschiede finden Berücksichtigung: Eine bewusst gelebte Sportkultur vermittelt Werte wie Respekt, Fairness und Zusammenhalt und unterstützt die gelingende Integration von Kindern aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen.

5.2 BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN IN DER PRAXIS

Die Aktivitäten werden von allen Erziehern in der Institution angeboten und begleitet. Wir tauschen uns täglich über die Fortschritte, Bedürfnisse und Wünsche der Kinder aus um das Angebot immer wieder anzupassen.

Die Beteiligung der Kinder beruht immer auf Freiwilligkeit, wobei das Team die Kinder durch die eigene Begeisterung und Beteiligung an den Aktivitäten motiviert. Vor allem Bewegungsspiele mit Musik sind sehr beliebt bei den Kindern, aber auch die angebotenen Bewegungsbaustellen motivieren die Kinder immer wieder über sich selbst heraus zu wachsen.

Unsere Bewegungsaktivitäten in der Praxis umfassen u.a:

- Aktivitäten im Schulhof und auf dem Spielplatz:
  Hier spielen die Kinder mit dem Ball, fahren mit den Bobby Cars, klettern, hüpfen, rutschen und rennen. Die Kinder können dies als Freispiel aber auch mit gezielten Aktivitäten ausführen.
- Aktivitäten in den Sälen der Institution:
  Hier besteht die Möglichkeit Bewegung mit Spiele und Musik anzubieten. Die Kinder lieben es zu tanzen und kleine Spiele mit Musik zu spielen.
- Aktivitäten im Bewegungsraum:
  Hier bieten wir Bewegungsbaustellen und Turnen an. Das Angebot wir auf das Alter der Kinder und ihre Fähigkeiten angepasst.

- Material:
  Wir verfügen über Bälle, Springseile, Bausteine für die Bewegungsbaustelle, Bobby Cars, Dreiräder. Das Material wird immer wieder erweitert, ggf. ausgetauscht.

6 AUSBLICK

Das Bewegungskonzept von Elisabeth hat sich als solide Grundlage für die Integration von Bewegung und Gesundheitsförderung in den Alltag des non-formalen Bildungsbereichs etabliert. Um dieses Konzept weiter auszubauen, sind kontinuierliche Weiterentwicklungen und Evaluierungen notwendig. Diese erfolgen durch Selbstreflexion im Rahmen der Dokumentation im *Journal de Bord* sowie durch externe Audits, die vom Qualitätsbeauftragten auf der Ebene der Direktion von Elisabeth Enfance durchgeführt werden. Die Integration von Sportsreferenten in den Einrichtungen stellt sicher, dass Bewegung und Gesundheitserziehung fest verankert bleiben. In Zukunft sollen bestehende Projekte weiter gestärkt und neue Initiativen entwickelt werden, um das Konzept noch effektiver umzusetzen. Dabei wird weiterhin eng mit verschiedenen Partnern zusammengearbeitet.

Elisabeth legt den Fokus bewusst auf den gesundheitlichen Mehrwert regelmäßiger Bewegungsaktivitäten und schafft gezielt Rahmenbedingungen, um diesen Nutzen innerhalb der bestehenden Strukturen nachhaltig zu fördern.

Durch eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote wird sichergestellt, dass Kinder und Jugendliche langfristig von den positiven Effekten von Bewegung profitieren, sowohl auf physischer, psychischer, kognitiver und sozialer Ebene. Dabei stärken sie nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten, sondern auch ihr Selbstbild, ihr Selbstvertrauen sowie ihre sozialen Kompetenzen – Fähigkeiten, die sie weit über die Zeit in der Betreuung hinausbegleiten und bereichern.

LITERATURVERZEICHNIS

Eckelt, M., Hutmacher, D., Bund, A., & Steffgen, G. (2021). Der Einsatz digitaler Technologien zur Messung der Bewegungsaktivitäten von Kindern und Jugendlichen - das Projekt „Physical Activity of Children and Youth in Luxembourg" (PALUX). Nationaler Bildungsbericht Luxemburg 2021, 72-74.

Elisabeth (2021). Ernährungskonzept - Gesunde und ausgewogene Ernährung bei elisabeth enfance. Version 2.0.

Ministerium für Sport Luxemburg (2020). Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0-12 Jahren. Neuber, N. (2022). Kinder- und Jugendsport "nach" Corona. Forum Kind Jugend Sport 3, 7-12.

Schmiade, N., & Mutz, M. (2012). Sportliche Eltern, sportliche Kinder. Sportwissenschaft, 42(2), 115-125.

WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization: Geneva.

Zimmer, R. (2012). Bewegung als Motor des Lernens. Osnabrück: Niedersäch-sisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.