

TRANSFERKONZEPT

**Aktive Mobilität im Setting Kindergarten
praktisch umsetzen**

AUFBAUEND AUF DEN ERGEBNISSEN DES MODELLPROJEKTES
MOBIFIT – MOBIL UND FIT IM KINDERGARTENALLTAG

Autorinnen:

Katharina Koch, MA

Magdalena Thaller-Schneider, MA

IMPRESSUM

Dieses Transferkonzept entstand im Rahmen des Projektes „MobiFit – Mobil und Fit im Kindergartenalltag“, welches im Zuge des Projektcalls „Aktive Mobilität – gesund unterwegs!“ des Fonds Gesundes Österreich eine Förderung erhielt und aus Mitteln des Landes Burgenland kofinanziert wurde.

Herausgeber

Forschung Burgenland GmbH
Campus I
7000 Eisenstadt
Projekt „MobiFit“

www.forschung-burgenland.at

Autorinnen

Katharina Koch

Magdalena Thaller-Schneider

Stand

Eisenstadt, Dezember 2022

Vorwort

Der Kindergarten leistet als erste Bildungseinrichtung einen zentralen Beitrag zum gesunden Aufwachen von Kindern. Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen werden bereits im frühen Kindesalter geprägt und bleiben oft bis ins Erwachsenenalter erhalten. Daher ist es von besonderer Bedeutung, Gesundheitsförderung mit allen Facetten und Themenbereichen in den Kindergartenalltag zu integrieren.

Das **Projekt „MobiFit“** setzte einen Themenfokus auf Bewegung und unterstützte vor diesem Hintergrund drei burgenländische Kindergärten bei der **Thematisierung und Förderung von Bewegung und aktiver Mobilität**. Ziel war es, die Rahmenbedingungen für Bewegung und aktive Mobilität im Kindergartenalltag zu verbessern, aktive Mobilität im Kindergartenumfeld zu fördern und die bewegungs- und mobilitätsbezogene Gesundheitskompetenz aller Beteiligten zu stärken.

Im Rahmen des Projektes entstand gemeinsam mit den Elementarpädagog*innen der Projektkindergärten die **„MobiFit-Box“**. Diese versteht sich als eine **Toolbox inkl. Handbuch**, in der Anleitungen, Tipps und Materialien für die Wissensvermittlung und Umsetzung von Bewegung und aktiver Mobilität im Kindergartenalltag enthalten sind.

Das vorliegende **Transferkonzept** zeigt auf, wie die Projektergebnisse und -erfahrungen auf weitere Kindergärten übertragen werden können. Dazu gibt das Konzept einen Überblick sowie konkrete Hinweise, wie die „MobiFit-Box“ im Setting Kindergarten eingesetzt und genutzt werden kann:

- Kapitel 1 bis 3 liefern **Hintergrundwissen** und wissenschaftliche Argumentationsgrundlagen für die Förderung von Bewegung und aktiver Mobilität im Kindergarten.
- Kapitel 4 beschreibt einen **theoriebasierten Ablauf** eines Projektes zu diesem Themenschwerpunkt.
- Kapitel 5 veranschaulicht eine mögliche **praktische Umsetzung** am Beispiel des Modellprojektes „MobiFit“.
- Kapitel 6 bis 8 enthalten aus den Projekterfahrungen **abgeleitete Handlungsempfehlungen, Referent*innen-Kontakte** sowie **weiterführende Literaturhinweise**.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich beim Fonds Gesundes Österreich und dem Land Burgenland für die finanzielle Förderung bzw. Unterstützung sowie unseren Umsetzungspartner*innen und unseren drei Pilotkindergärten für deren Einsatz und Engagement.

Katharina Koch

Katharina Koch, MA

Projektleitung

Magdalena Thaller-Schneider

Magdalena Thaller-Schneider, MA

Projektmitarbeiterin

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheitsförderung	1
2	Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten	2
3	Bewegungsförderung und aktive Mobilität im Kindesalter	3
3.1	Was ist aktive Mobilität?	4
3.2	Was bringt aktive Mobilität?.....	4
3.3	Aktive Mobilität von Kindern.....	6
4	Praktische Integration von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität im Kindergartenalltag	9
4.1	Grundprinzipien zur Implementierung von aktiver Mobilität im Kindergartenalltag.....	9
4.2	Phasen zur Integration von aktiver Mobilität im Kindergarten.....	10
4.2.1	Analysephase und Zielsetzung.....	11
4.2.2	Planungsphase.....	13
4.2.3	Umsetzungsphase	14
4.2.4	Überprüfungs- & Reflexionsphase	15
4.3	Tipps zur Zielgruppenerreichung und Zielgruppeneinbindung	15
5	Aktive Mobilität im Kindergarten praktisch umsetzen am Beispiel des Projektes „MobiFit“ - Anregungen & Vertiefungen.....	19
5.1	Umsetzungsbeispiel Phase „Analyse“	20
5.1.1	Zielgruppe: Kindergartenpersonal.....	20
5.1.2	Zielgruppe: Eltern.....	21
5.1.3	Zielgruppe: Kindergartenkinder.....	21
5.2	Umsetzungsbeispiel Phase „Planung“	22
5.3	Umsetzungsbeispiel Phase „Umsetzung“	23
5.3.1	Zielgruppe: Kindergartenkinder.....	23
5.3.2	Zielgruppe: Eltern.....	28
5.3.3	Zielgruppe: Kindergartenpersonal.....	31
5.4	Umsetzungsbeispiel Phase „Überprüfung & Reflexion“	32
6	Handlungsempfehlungen	33
7	Referent*innen und potentielle Kooperationspartner*innen.....	37
8	Weiterführende Literaturhinweise.....	38
9	Verzeichnisse	39
9.1	Literaturverzeichnis.....	39
9.2	Abbildungsverzeichnis.....	41
9.3	Tabellenverzeichnis	41

I Gesundheitsförderung

Das folgende Kapitel gibt Aufschluss darüber, was Gesundheitsförderung ist und beschäftigt sich mit dem Verständnis von Gesundheit. Zudem setzt sich das Kapitel mit der Frage auseinander, wie die Gesundheitsförderung in der Praxis arbeitet und zeigt Grundsätze auf, welche bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung zu beachten sind.

Unter Gesundheitsförderung wird laut Ottawa Charta der WHO (World Health Organization) ein Prozess verstanden, welcher das Hauptaugenmerk darauf legt, „*allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.*“ Der Fonds Gesundes Österreich (kurz: FGÖ) bekam in Österreich die gesetzliche Grundlage dafür, Gesundheitsförderung und Prävention stärker im Gesundheitsbereich zu verankern. Der FGÖ (2021a, www) verfolgt mit Gesundheitsförderung das Ziel, allen Menschen einen Zustand von körperlichem, geistig-seelischem und sozialem Wohlbefinden zu ermöglichen, sowie Menschen dazu zu motivieren, sich für eine gesunde Lebensweise zu entscheiden.

Gesundheit wird durch verschiedene Faktoren – sogenannte Gesundheitsdeterminanten – direkt und indirekt beeinflusst. Neben unveränderlichen Determinanten, wie Alter, Geschlecht und Erbanlagen, gibt es zahlreiche Determinanten, die selbst oder von übergeordneter Ebene gestaltet werden können. Daher werden bei der Gestaltung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung häufig Faktoren der individuellen Lebensweise einer Person adressiert. Dies sind veränderbare Faktoren, auf welche jede Person selbst Einfluss nehmen kann. Zu den lebensstilbezogenen Determinanten zählen unter anderem Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressabbau, Selbstfürsorge und soziale Beziehungen (FGÖ, 2021b, www).

Gesundheitsförderung nutzt den sogenannten „Settingansatz“, mit dem Ziel, eine gesunde Lebenswelt zu schaffen. Das bedeutet, dass Gesundheit nicht nur mit dem eigenen Verhalten in Verbindung steht, sondern auch auf jene Orte (= Lebenswelt, Setting) zurückzuführen ist, an denen die Menschen leben, wohnen und arbeiten, wie zum Beispiel der Kindergarten (Richter-Kornweitz & Altgeld, 2015).

Einige Grundlagen sind in der Umsetzung von Gesundheitsförderung besonders wichtig:

- ein positives Konzept von Gesundheit zu vermitteln (z.B. „Freude an Bewegung“, „Genussvolles Essen“),
- die Menschen dazu zu befähigen, sich gesundheitsgerecht zu verhalten,
- Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein gutes Gesundheitsverhalten ermöglichen,
- die Mitwirkung und Mitarbeit aller beteiligten Menschen zu fördern,
- Maßnahmen so zu gestalten, dass die betroffenen Menschen sich angesprochen fühlen und sie möglichst einfach in den Alltag integrieren können.

Dadurch können langfristige Verhaltensänderungen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, erst möglich gemacht werden (Richter-Kornweitz & Altgeld, 2015).

In Österreich gibt es zehn Gesundheitsziele, die zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden aller Menschen beitragen sollen. Damit wurde ein Handlungsrahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik formuliert. Das Gesundheitsziel sechs stellt speziell die Kinder in den Mittelpunkt und lautet wie folgt:

„Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten“
(BMSGPK, 2022, www)

Dieses Gesundheitsziel macht deutlich, dass dem gesunden Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Ungleichheiten in der Kindheit können sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits frühzeitig Talente, Interessen und Fähigkeiten von Kindern zu fördern und Rahmenbedingungen für gesunde Lebensweisen und gutes Gesundheitsverhalten zu schaffen (BMSGPK, 2022, www). Insbesondere das Setting Kindergarten, in dem ein wesentlicher Teil sozialer Entwicklungsprozesse stattfindet, kann zur Prägung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen sowie zur Stabilisierung einer gesunden Lebensweise beitragen (Thaller, 2013).

2 Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten

Das folgende Kapitel widmet sich der Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten. Zunächst werden die Besonderheiten des Setting Kindergarten näher beleuchtet. Im Anschluss daran werden die Ziele und Aufgaben der Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten dargelegt.

Der Kindergarten ist eine der ersten öffentlichen Erziehungseinrichtungen, die Kinder besuchen und über die ein Großteil der Kinder erreicht werden kann. Die im Kindergarten gewonnenen Erfahrungen beeinflussen die Entwicklung von Kindern ebenso wie das Elternhaus. Aus diesem Grund wird dem Setting Kindergarten in Bezug auf Gesundheitsförderung eine zentrale Bedeutung beigemessen. Anhand von Gesundheitsförderung im Kindergarten können langfristig gesundheitsbezogene Verhaltensweisen geprägt werden, da Maßnahmen dort ansetzen, wo sie im Hinblick auf Gesundheit am effektivsten sind, nämlich im Kindesalter. Darüber hinaus kann durch Elternarbeit das familiäre Gesundheitsverhalten gestärkt werden. Neben den Kindern und ihren Eltern kann durch das Setting Kindergarten auch das Kindergartenpersonal in seiner Gesundheit gestärkt werden. Elementarpädagog*innen stellen wesentliche Multiplikator*innen für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen dar. Es ist daher von zentraler Bedeutung, Elementarpädagog*innen zu befähigen, eine gesundheitsförderliche Haltung einzunehmen, um der geforderten Vorbildfunktion gerecht werden zu können.

Gesundheitsförderung im Kindergarten zielt darauf ab, unter aktiver Beteiligung aller unmittelbar Betroffenen – Kinder, Eltern, Kindergartenpersonal – die jeweiligen Gesundheitspotenziale im Kindergarten zu ermitteln und einen geplanten Veränderungsprozess anzuregen. Im Zentrum von Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten steht vor allem

- die gesundheitsförderliche Gestaltung des gesamten Lebens- und Arbeitsumfeld im Kindergarten,
- die Stärkung der Gesundheitsressourcen und -kompetenzen von dem Kindergartenpersonal, den Kindern und den Eltern sowie
- die Vermittlung eines positiven Konzepts von Gesundheit.

Zur Implementierung von Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten ist ein Vorgehen auf mehreren Ebenen erforderlich, bei welchem es folgende Punkte zu berücksichtigen gilt:

- Sensibilisierung des Kindergartenpersonals und der Eltern für das Thema Gesundheit
- Förderung der Mitarbeit und aktiven Beteiligung von Eltern
- Bereitstellung von Ressourcen und Schaffung von gesundheitsförderlichen Strukturen
- Qualifizierungsmaßnahmen des Kindergartenpersonals zur Integration von gesundheitsförderlichen Themen in den Kindergartenalltag
- Bereitstellung von Informationen und Materialien

Um Gesundheitsförderung nachhaltig im Setting Kindergarten zu implementieren, darf sie nicht losgelöst von der pädagogischen Aufgabe des Kindergartens gesehen werden, sondern als integrativer Bestandteil des Erziehungs- und Bildungsauftrages (Thaller, 2013).

Im Kindergarten können verschiedene Themen der Gesundheitsförderung aufgegriffen werden. Neben Ernährung und Bewegung sind auch Hygiene, Sprachförderung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Sucht- und Gewaltprävention relevante Themenfelder (Richter-Kornweitz, 2020).

Im vorliegenden Transferkonzept stehen die Themen Bewegung und aktive Mobilität in der Lebenswelt Kindergarten im Fokus.

3 Bewegungsförderung und aktive Mobilität im Kindesalter

Was Bewegungsförderung im Kindergarten bedeutet und welche Rolle dabei die Förderung von aktiver Mobilität einnimmt, wird in den nachfolgenden Kapiteln erläutert. Zudem stehen folgende Fragen im Zentrum: Was ist „aktive Mobilität“ und welchen Nutzen hat sie? Was ist der Unterschied zu Bewegung? Warum sind Bewegungsförderung und aktive Mobilität wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern? Worauf ist bei aktiver Mobilität im Kindesalter zu achten?

Durch eine gezielte und zielgruppengerechte Gestaltung und Umsetzung von verhaltens- und verhältnisorientierten Bewegungs- und Mobilitätsförderungsprogrammen kann bereits im Kindergarten darauf geachtet werden, eine positive Verhaltensänderung in Richtung mehr Bewegung zu erzielen. Insbesondere für die Zielgruppe Kinder stellt körperliche Aktivität einen wichtigen Baustein in der kindlichen Entwicklung dar, da durch die Bewegung nicht nur die körperliche und motorische, sondern auch die kognitive, psychische und soziale Entwicklung der Persönlichkeit gefördert wird (Griebler, Winkler & Bengough, 2016).

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder im Kindergartenalter (Ring-Dimitriou et al., 2020) weisen darauf hin, dass Bewegung von Eltern und betreuenden Erwachsenen täglich ermöglicht werden soll. In den ersten Lebensjahren bis hin ins Jugendalter findet die Entwicklung des Menschen statt. In dieser Lebensphase findet auch die Entwicklung der Bewegungskompetenz sowie die Bildung weiterer körperlicher und geistiger Fähigkeiten statt.

Österreichische Bewegungsempfehlungen für Kindergartenkinder (FGÖ, 2020):

- zumindest **drei Stunden täglich** körperliche Aktivität
- Bewegungseinheiten können über den Tag verteilt stattfinden
- eine Stunde dieser Zeit zumindest Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität



Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegungseinheiten im Umfang von zumindest einer Stunde täglich die kognitive und psychische Entwicklung sowie die **Entwicklung der Knochenstruktur und das Körpergewicht sowie Fettleibigkeit** von Kindern zwischen drei und sechs Jahren positiv (gesundheitsförderlich) beeinflusst (US Department of Health and Human Services, 2018).

Vor allem für Kinder im Kindergartenalter (drei bis sechs Jahre) spielt der **Einfluss der Eltern** bzw. der an der **Erziehung beteiligten Erwachsenen** eine bedeutende Rolle für die Entwicklung eines gesundheitswirksamen Bewegungsverhaltens.

Da sich bei Kindergartenkindern die motorischen Fähigkeiten in Entwicklung befinden, sollte **Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen** und vor allem ein **breites motorisches Spektrum** Inhalt der Bewegungseinheiten sein. Es geht nicht darum, in erster Linie die körperliche Fitness zu trainieren, sondern vielmehr die natürliche Bewegungsfreude zu unterstützen und so zu bewirken, dass die motorischen Fähigkeiten und das gesamte Wohlbefinden gestärkt werden (Gosch, 2019).

Die Förderung von aktiver Mobilität im Kindesalter kann einen wesentlichen Beitrag zu einem bewegten Lebensstil und damit zu mehr Gesundheit leisten. Was genau unter aktiver Mobilität und Bewegung zu verstehen ist, wird in nachfolgendem Kapitel dargelegt.

3.1 Was ist aktive Mobilität?

Aktive Mobilität kann folgendermaßen definiert werden:

„Jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft wird als Aktive Mobilität bezeichnet. Dazu gehören vor allem Zufußgehen und Radfahren, aber auch Aktivitäten wie Micro-Scooter-Fahren, Laufen und Skateboarden.“ (FGÖ, 2019, www)

Bevor der Begriff Bewegung erläutert wird, ist es wichtig auch ein Verständnis über körperliche Aktivität zu erhalten:

Nach Definition der österreichischen Bewegungsempfehlungen ist körperliche Aktivität jede Form der Bewegung, „die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird und mit einem erhöhten Energieverbrauch verbunden ist.“ Körperliche Aktivität kann mit unterschiedlicher Intensität, aber auch in verschiedenen Ausprägungen durchgeführt werden. Aktive Mobilität ist ein Beispiel für gesundheitswirksame körperliche Aktivität und kann auch dem Kontext Bewegung zugeordnet werden.

Unter Bewegung wird Folgendes verstanden:

Den österreichischen Bewegungsempfehlungen zufolge bedeutet Bewegung nicht grundsätzlich sportliche Aktivität oder intensive körperliche Anstrengung. Vielmehr kann Bewegung in verschiedenen Formen ausgeführt werden (z.B. Gehen, Radfahren, aktive Freizeitgestaltung usw.) und in verschiedenen Lebensbereichen (Arbeitsplatz, Schule, Zuhause usw.) stattfinden (FGÖ, 2020).

Aktive Mobilität und Bewegung verfolgen in vielerlei Hinsicht ähnliche Ziele. In gewisser Weise kann aktive Mobilität als eine tägliche Bewegungseinheit gesehen und verstanden werden.



Fahrradfahren und Zufußgehen sind die beiden wichtigsten Säulen aktiver Mobilität, sie werden sowohl aus Sicht der Gesundheitsbereiche als auch aus Sicht des Verkehrs- und Umweltbereiches hochgeschätzt. Nachfolgend werden die Vorteile aktiver Mobilität aufgezeigt.

3.2 Was bringt aktive Mobilität?

Aktive Mobilität bringt nicht nur positive Effekte für die eigene Gesundheit, sondern auch im Verkehrs- und Umweltbereich (Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2021, www; FGÖ, 2018).

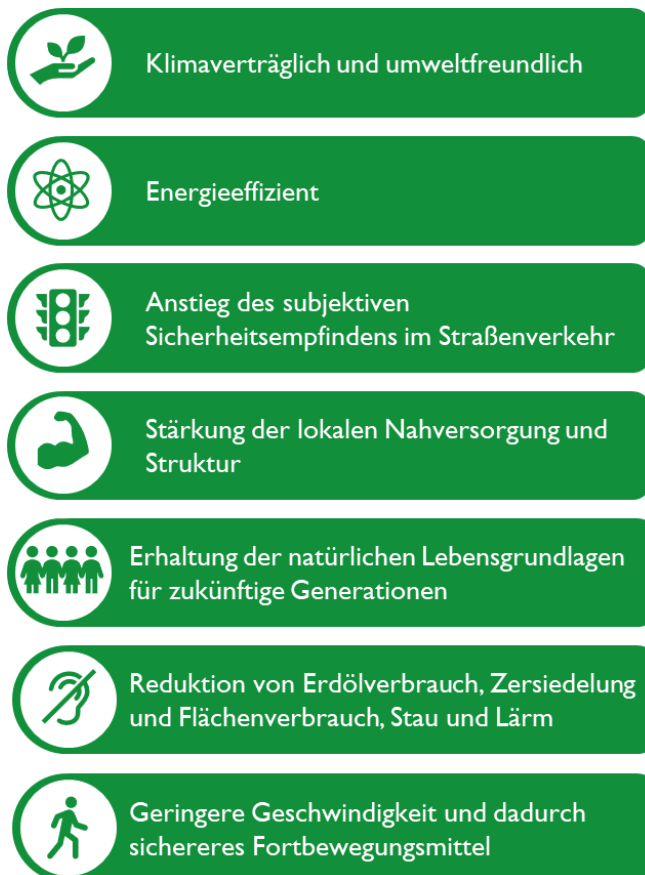
Vorteile von aktiver Mobilität für die Gesundheit und die Lebensqualität



Speziell für die **Zielgruppe Kinder** können folgende **Vorteile** festgehalten werden:

- ✓ Unterstützung der Entwicklungsförderung
- ✓ Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- ✓ Training der (Alltags-)Motorik
- ✓ Sammlung von Erfahrungen zur Förderung der selbstständigen Mobilität
- ✓ Erfahren von Beteiligung, Entscheidung und Mündigkeit

Vorteile für den Verkehrs- und Umweltbereich



Speziell für die **Zielgruppe Kinder** können folgende **Vorteile** festgehalten werden:

- ✓ Zentrale Mobilitätsform von Kindern
- ✓ Rücksicht auf benachteiligte Verkehrsteilnehmer*innen (Kinder, ältere Menschen, Menschen mit Assistenzbedarf etc.)
- ✓ Kombination von Verkehrs- und Mobilitätserziehung sowie Gesundheitserziehung

Kinder zwischen drei und sechs Jahren haben eine besondere Freude an Aktivität und Bewegung. Diese Freude kann jedoch verloren gehen, wenn Kindern nicht die Möglichkeit gegeben wird, sich in ausreichender Form zu bewegen. Um den Kindern die Möglichkeit zu einer sicheren Bewegung und aktiven Mobilität zu geben, ist die Förderung im frühen Kindesalter essenziell. Hier wird die Basis für Partizipation und Mitbestimmung gelegt und die Kinder beginnen, ihre Umwelt besser zu verstehen und können bereits erste Verantwortung bei der richtigen Wahl des Verkehrsmittels tragen. Nachhaltige Bildung in Bezug auf Mobilität bietet die Option, sich schon früh mit den Themen der aktiven Mobilität und den Auswirkungen für das Klima auseinanderzusetzen. Sich mit der eigenen Muskelkraft für das Klima einsetzen zu können, verschiedene Verkehrsmittel kennen zu lernen und zu beobachten, sowie die Sicherheit und die Rücksichtnahme im Straßenverkehr sind dabei nur einige Beispiele (Verkehrsclub Deutschland, 2017).

In diesem Zusammenhang kommt dem Setting Kindergarten, in welchem ein wesentlicher Teil der kindlichen Sozialisation stattfindet, eine zentrale Rolle zu. Im Kindergarten setzen bewegungs- und mobilitätsfördernde Aktivitäten bereits im Kindesalter an, in dem sie in Hinblick auf eine nachhaltige gesundheitsförderliche Prägung von Verhaltensweisen am effektivsten sind.

3.3 Aktive Mobilität von Kindern

Im Kindergartenalter passieren bedeutende Entwicklungsschritte für die selbstständige Mobilität. Im Alter von etwa 4 bis 5 Jahren verbessert sich die Fortbewegungsfähigkeit zunehmend, da neue, komplexe Bewegungsabläufe erlernt werden, wie z.B. das Fahrradfahren. Damit sich die kindliche Mobilität entwickeln kann, braucht es jedoch Bewegungsspielraum in allen Lebenswelten. Das bedeutet, sowohl im Kindergarten als auch zu Hause sollten Kinder ausreichend Möglichkeiten haben, ihrem natürlichen Bewegungs- und Mobilitätsbedürfnis in der Natur oder naturnahen Räumen nachkommen zu können. Durch Erfahrungen und Erlebnisse – zumeist in sozialem Kontakt mit Gleichaltrigen – entwickeln sich Vertrauen, Beziehungsfähigkeit, soziale Kompetenzen sowie Selbstverantwortung, Selbstbewusstsein und Lösungskompetenz (Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, 2014).

Ansätze zur Förderung von aktiver Mobilität im Kindesalter müssen sich an den Bedürfnissen und Besonderheiten von Kindern orientieren. Kinder erleben die Welt anders als Erwachsene. Dies gilt vor allem für den Straßenverkehr. Sie sehen, hören, denken, fühlen und bewegen sich anders. Die nachfolgenden Punkte geben Aufschluss darüber, was Kinder im Straßenverkehr besonders macht. Dieses spezifische Wissen ist erforderlich, um den Mobilitätsansprüchen von Kindern gerecht zu werden (Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie, 2015, www).

 Körpergröße	Kinder sind kleiner und somit nehmen sie den Straßenverkehr anders wahr. Beispielsweise können Kinder nicht über Autodächer schauen und bemerken Autos erst viel später. Zudem können Kinder, aufgrund der Größe, schwerer erkennbar für Autofahrer*innen sein.
 Sichtfeld	Kinder haben ein engeres Sichtfeld als Erwachsene. Dadurch werden sich nähernde Fahrzeuge erst später erkannt. Auch die korrekte Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten fehlt bei einem Kind.
 Bewegungsdrang	Kinder lieben Bewegung. Jedoch können begonnene Bewegungen schwer abgebrochen werden, wenn sie etwa einem Ball nachlaufen.
 Geräusche	Wichtige Geräusche können von Kindern nicht gefiltert werden. Des Weiteren erkennen sie kaum, ob sich Geräusche nähern oder entfernen.
 Regeln und Vorschriften	Wenn Regeln kindgerecht erklärt werden, können sie verstanden werden. Dennoch verhalten sich Kinder oft nicht ihrem Wissensstand entsprechend.
 Gefahrenbewusstsein	Kinder haben ein geringes Gefahrenbewusstsein, weil sie Gefahren an Orte knüpfen. Somit wird beispielsweise nicht jede Kreuzung als Gefahr erkannt.
 Aufmerksamkeit & Konzentration	Kinder haben eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne und lassen sich leicht ablenken. Ebenso fällt es ihnen schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Sie vermischen Realität und Phantasie, was zu gefährlichen Situationen führen kann.
 Fehleinschätzung anderer	Kinder können keinen Perspektivenwechsel vornehmen. Dadurch glauben sie z.B., dass ein*e Autolenker*in sie sehen kann, weil sie selbst das Auto sehen können.
 Nachahmung anderer	Kinder ahmen das Verhalten anderer Personen nach. Dadurch können sie korrektes oder falsches Verhalten im Straßenverkehr erlernen.
 Eigenständige Mobilität	Durch passive Mobilität (Kinder werden mit dem Auto in den Kindergarten gebracht und abgeholt), fehlt Kindern die Möglichkeit, eigene Erfahrungen im Straßenverkehr zu machen.

Abbildung 1: Besonderheiten von Kindern im Straßenverkehr, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (2015)

Daher ist zur Förderung der aktiven Mobilität von Kindern das Thema Verkehrssicherheit unabdingbar. Es braucht zur Förderung einer aktiven Mobilität von Kindern Maßnahmen zur Erhöhung der Verkehrssicherheit. Dabei geht es nicht nur um teure und meist schwer umsetzbare Überwachungs- und Infrastrukturmaßnahmen, sondern vielmehr um einfache und kostengünstige bewussteinbildende Maßnahmen, wie zum Beispiel Gefahrentrainings im Straßenverkehr.

MAßNAHMEN ZUR ERHÖHUNG DER VERKEHRSSICHERHEIT:

Bewusstseinsbildung

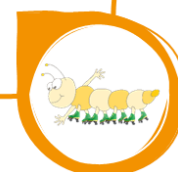
- Information, Aufklärung, Aus- und Weiterbildung

Überwachung

- Verhaltenslenkende Normen und deren Kontrolle

Infrastrukturmaßnahmen

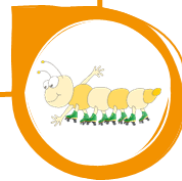
- Ausgestaltung von Verkehrsinfrastruktur und Verkehrsmitteln



Es ist von zentraler Bedeutung, Kinder schon möglichst früh das richtige Verhalten im Straßenverkehr beizubringen. Der Kindergarten kann dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Hier lernen die Kinder, selbstständig zu werden und Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Verkehrserziehung sollte daher bereits im Kindergarten beginnen und das erworbene Wissen regelmäßig trainieren. Folgende pädagogische Ziele sind dabei wichtig (Kita Medien, www):

Die Kinder

- kennen wichtige Verkehrsregeln.
- kennen die unterschiedlichen Verkehrsteilnehmer*innen.
- nehmen den Straßenverkehr ernst.
- kennen die Gefahren des Straßenverkehrs.
- können die Gefahren in unterschiedlichen Situationen wahrnehmen.
- wissen, wie sie auf Gefahren reagieren können.
- haben eine ausreichende Konzentration und Reaktionsfähigkeit.
- sind motorisch in der Lage, am Straßenverkehr teilzunehmen.



Folgende Methoden können eingesetzt werden, um das Thema Verkehr in den Kindergartenalltag zu integrieren (Kita Medien, www):

- **Bilder bzw. Bilderbücher als Grundlage:** Bilder und Bilderbücher eignen sich sehr gut, um das Thema Verkehr im Kindergarten zu behandeln. Typische Gefahrensituationen, unterschiedliche Verkehrsteilnehmer*innen, passende Kleidung – das alles kann sehr gut mit Bildern oder Bilderbüchern veranschaulicht werden. Ausmalbilder helfen dabei, die Inhalte zu festigen. Bilder dienen auch als Erzählimpuls und können sehr gut im Morgenkreis eingesetzt werden.
- **Lernen im Spiel:** Rollenspiele, Fingerspiele, Bewegungsspiele, ein Straßenparcours im Garten – Kinder lernen im Spielen. Aus diesem Grund kommt dem Lernen im Spielen hinsichtlich Verkehrserziehung eine zentrale Bedeutung zu. Beispielsweise können Kinder in Rollenspielen richtiges und falsches Verhalten im Straßenverkehr ausprobieren und gemeinsam besprechen. Mit Hilfe von Fingerspielen können wichtige Regeln vermittelt werden. Bewegungsspiele verbessern die Reaktion und Wahrnehmung. Aber auch mit Spielzeugautos, Tretfahrzeugen und Verkehrszeichen können Verkehrssituationen nachgespielt werden.
- **Ausflug in den Straßenverkehr:** Auch durch die tatsächliche Teilnahme am Straßenverkehr lernen Kinder sehr viel. Sie können direkt vor Ort besprechen, welche Gefahren drohen und wie man sich richtig verhält.
- **Verkehrserziehung durch die Polizei:** Verkehrserziehung ist auch die Aufgabe der Polizei. Bei einem Besuch der örtlichen Polizei im Kindergarten kann sie aus ihrem Alltag schildern, Materialien mitbringen und einen Spaziergang im Straßenverkehr begleiten.
- **Elternarbeit:** Neben der Arbeit mit den Kindern selbst, ist es auch sehr wichtig, die Eltern einzubeziehen. Das Thema muss bei den Eltern bewusst gemacht und das Wissen der Eltern aufgefrischt werden.

4 Praktische Integration von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität im Kindergartenalltag

Um Bewegungsförderung und aktive Mobilität nachhaltig im Kindergarten zu etablieren, bedarf es eines Projektes. Das nachfolgende Kapitel gibt Aufschluss darüber, was für eine erfolgreiche Einführung von aktiver Mobilität im Kindergartenalltag zu berücksichtigen ist. Die Informationen in diesem Kapitel sollen Kindergärten dabei unterstützen, ein Projekt zu Bewegungsförderung und aktiver Mobilität durchzuführen.

4.1 Grundprinzipien zur Implementierung von aktiver Mobilität im Kindergartenalltag

Damit Bewegungsförderung und aktive Mobilität gut im Kindergarten etabliert werden kann, gilt es die Grundprinzipien der Gesundheitsförderung zu beachten. Die Prinzipien der Gesundheitsförderung stellen das Fundament für die Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung dar. Einige dieser Prinzipien sind auch wesentliche Punkte des bundesländerübergreifenden BildungsRahmenPlans für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich.

Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff

Gesundheitsförderung beruht auf einem positiven, umfassenden und dynamischen Gesundheitsbegriff. Mit umfassend ist gemeint, dass Gesundheit als körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden definiert wird. Dynamisch bedeutet, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein sich verändernder Prozess, in dem das Individuum ständig ein Gleichgewicht mit seiner Umwelt herzustellen versucht, um sein körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu optimieren (Müller, 2014).

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Das Prinzip der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit betont die Herstellung gleicher Möglichkeiten, um gesund zu sein und gesund zu bleiben, unabhängig von sozialem Status, Nationalität, Generation, Alter und Geschlecht (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022).

Ressourcenorientierung und Empowerment

Mit Ressourcenorientierung ist gemeint, sich an vorhandenen persönlichen, sozialen und strukturellen Ressourcen sowohl von Individuen als auch sozialen Netzwerken/Systemen zu orientieren (Müller, 2014).

Unter Empowerment versteht man die Befähigung eines Menschen zur gesundheitsförderlichen Gestaltung seiner Lebenswelt (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022). Die Aufgabe der Gesundheitsförderung ist es, gute Bedingungen zu schaffen, um die Kontrolle über die Entscheidungen und Handlungen zu gewinnen, die die Gesundheit begünstigen (Müller, 2014). Im Zuge von Empowerment sollen Menschen ermutigt werden, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Setting- und Determinantenorientierung

Der Setting-Ansatz stellt die wichtigste Kernstrategie zur Umsetzung von Gesundheitsförderung dar. Ein Setting ist ein soziales System oder ein Lebensraum, welcher eine Vielzahl von relevanten Umwelteinflüssen auf eine bestimmte Bevölkerungsgruppe hat. Settings reichen von der Kernfamilie bis hin zu einem internationalen Großkonzern. Der Setting-Ansatz betrachtet die Rahmenbedingungen unter denen Menschen lernen, leben, arbeiten und lieben (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022). Er versucht die Einflussfaktoren, welche die Gesundheit bestimmen (Determinanten), in einem gesundheitsfördernden Sinne zu beeinflussen. Es geht darum, individuelle Faktoren, wie z.B. das Gesundheitsverhalten oder die Lebensweisen einzelner Personen (Verhaltensorientierung), in Wechselwirkung mit äußeren Faktoren, wie z.B. Sozialstatus, Ausbildung, Arbeitsbedingungen, Zugang

zu bedarfsgerechten gesundheitlichen Leistungen und die natürliche Umwelt (Verhältnisorientierung) zu betrachten (Müller, 2014).

Zielgruppenorientierung

Eine Zielgruppe stellt einen Teil der Bevölkerung bzw. eine Gruppe von Personen dar, die mit einem bestimmten Angebot oder Projekt erreicht werden soll. Mit Zielgruppenorientierung ist gemeint, die Methoden und Maßnahmen an die Bedürfnisse und Ausgangsbedingungen der jeweiligen Zielgruppen anzupassen (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022).

Partizipation

Unter Partizipation versteht man die Formulierung von Wünschen, Bedürfnissen und Kritik, die Beteiligung an Entscheidungen sowie die aktive Einbeziehung aller Beteiligten in die Planung, Umsetzung und Evaluation von Projekten. Die betroffenen Zielgruppen und wichtige Akteur*innen sollen in das Projekt einbezogen werden, wodurch auch die Akzeptanz erhöht wird. Dies ist maßgeblich für den Erfolg eines Projektes (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022).

Vernetzung

Bei dem Prinzip der Vernetzung geht es darum, systematisch Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam zu lernen, Synergien und Ressourcen optimal zu nutzen und durch die Zusammenarbeit neues Wissen zu schaffen (Müller, 2014).

Nachhaltigkeit

Es ist von zentraler Bedeutung im Zuge eines Projektes einen Entwicklungsprozess anzustoßen, der auch nach Ende des Projektes seine Wirkung zeigt. Beispielsweise können in einem Projekt zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit Strukturen aufgebaut oder Multiplikator*innen geschult werden (Müller, 2014).

4.2 Phasen zur Integration von aktiver Mobilität im Kindergarten

Ein Projekt ist eine Organisationsform mit einem Beginn und einem Ende, um komplexe, neuartige und bereichsübergreifende Aufgaben in Organisationen einzuführen. Es benötigt eine sorgfältige Planung sowie geeignete Strukturen und Ressourcen, um ein formuliertes Ergebnis bei vorgegebenem Kostenrahmen und mit begrenztem personellen, finanziellen und zeitlichen Aufwand zu erreichen. Projekte verlangen zudem ein klares systematisches Vorgehen. Bewegungsförderung und aktive Mobilität in Kindergärten erfolgreich einzuführen ist ein Lernprozess und eine Aufgabe für das gesamte Kindergartenteam, welche die Durchführung eines Projektes erfordert. Das folgende Kapitel gibt anhand des Public Health Action Cycle Aufschluss darüber, wie die praktische Durchführung eines Projektes zur Integration von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität in den Kindergartenalltag ablaufen kann.

Ein Projekt nach dem Public Health Action Cycle umfasst vier Phasen: Analyse & Zielsetzung, Planung, Umsetzung, Überprüfung & Reflexion. Die nachfolgende Abbildung zeigt die wesentlichen Schritte auf, welche für eine erfolgreiche Einführung von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität im Kindergarten von zentraler Bedeutung sind. Sie verschafft einen Überblick, welche Aufgaben es im Zuge des Projektes zu erledigen gilt.

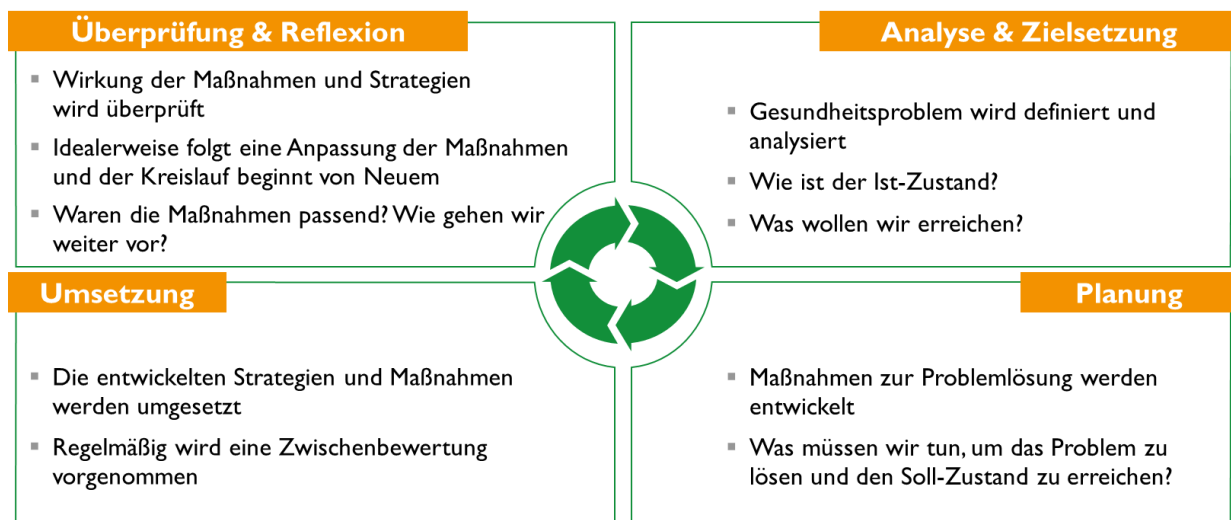


Abbildung 2: Phasen eines Projektes nach dem Public Health Action Cycle, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Hartung & Rosenbrock (2022)

Ein Projekt beginnt bereits vor dem eigentlichen Projektstart. Diese Phase wird als **Vorprojektphase** bezeichnet. In der Vorprojektphase werden die zentralen Weichen für ein erfolgreiches Projekt gestellt. Sie dient der Planung des Projektes, dem Einrichten von Strukturen sowie der Festlegung der Finanzierung. Folgende Fragen gilt es in dieser Phase zu klären:

- Welche Ziele verfolgt das Projekt?
- Wie wird das Projekt finanziert?
- Wer ist die verantwortliche Organisation?
- Welche Zeitressourcen stehen zur Verfügung?
- Wer kann unterstützen?
- Wer sind mögliche Projektpartner*innen?
- Wie und was soll zu Projektende evaluiert werden?

Die Beantwortung dieser Fragen sollte in Form eines Projektkonzeptes schriftlich festgehalten werden. Sollen externe Fördermittel beantragt werden, ist ein Projektkonzept von zentraler Bedeutung. Darüber hinaus hilft dieses zur eigenen Erfolgskontrolle während der Projektlaufzeit sowie am Projektende (Müller, 2014).

Da Projekte Organisationen auf Zeit sind, muss während des gesamten Projektes auch das Thema der **Nachhaltigkeit** mitbedacht werden. Ziel nach Projektende ist die Weiterführung der gesetzten Aktivitäten sowie die Sicherstellung einer partizipativen Weiterentwicklung der Kindergärten. Hierzu ist neben Maßnahmen des verhaltensorientierten Ansatzes, der auf die Veränderung des Verhaltens abzielt, ein besonderes Augenmerk auf die Entwicklung von verhältnisbezogenen Maßnahmen, die gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen schaffen, erforderlich.

Um das Projekt in den „Regelbetrieb“ übergehen zu lassen, muss überdies den am Projekt Beteiligten (Kinder, Eltern, Kindergartenpersonal, wichtige Entscheidungsträger*innen und Stakeholder, Kooperationspartner*innen) von Anfang an großes Vertrauen entgegengebracht und unabhängiges, selbstständiges Handeln gefördert werden. Dadurch wird ein Gefühl der Verantwortung und des eigenständigen Verfolgens eigener Interessen vermittelt.

4.2.1 Analysephase und Zielsetzung

Die Analyse und Diagnose der Ausgangslage für aktive Mobilität im Kindergarten ist von zentraler Bedeutung für später folgende Maßnahmen. Folgenden Leitsatz gilt es zu berücksichtigen: **Keine**

Aktion ohne Diagnose! Mit Hilfe dieser Phase ist es möglich, die Ausgangslage in einem Kindergarten bezüglich der Themen Bewegung und aktiver Mobilität zu erfassen.

Im Setting Kindergarten gibt es unterschiedliche Akteur*innen, welche die Zielgruppe und/oder Adressat*innen eines Projektes sein können. Neben den Kindern und ihren Eltern ermöglicht das Setting Kindergarten, auch das Personal und deren Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen.

Daher bedarf es unterschiedlicher Analyseinstrumente. Folgende Instrumente können zur Erhebung der Ausgangslage eingesetzt werden:

- **Blitzbefragungen in schriftlicher und/oder mündlicher Form**
- **Fokusgruppen**
- **Beobachtungsmethoden**

Im Zuge der Analysephase wird das Projekt von den unterschiedlichen Zielgruppen häufig erstmals wahrgenommen. Aus diesem Grund ist eine gute Planung der Analysephase auch in Hinblick auf eine positive Wahrnehmung von großer Bedeutung.

PRAXISTIPP:

Informieren Sie die einzelnen Zielgruppen über die Ergebnisse aus der Analysephase. Das fördert die Identifikation mit dem Projekt!



Folgende Fragen sollten in dieser Phase in einem Kindergarten bearbeitet werden:

- Wie ist die Situation im Kindergarten bezüglich Bewegung und aktiver Mobilität?
- Was wird bereits gemacht? Was wirkt sich im Alltag bereits bewegungs- und mobilitätsfördernd aus?
- In welchem Bereich kann im Kindergarten mehr getan werden?
- Wo liegen die Problemfelder?
- Welche Themen sind besonders relevant für den Kindergarten?
- Wo sieht der Kindergarten Handlungsbedarf?

Beteiligen Sie bei der Beantwortung dieser Fragen weitgehend alle Beschäftigten, Kinder und Eltern. Zudem sind Fragen der Vernetzung und der Zusammenarbeit mit anderen Professionen im Umfeld des Kindergartens sehr wichtig. Sind die Kooperationsbeziehungen zufriedenstellend? Was läuft gut, was nicht?

Wichtig ist es auch, sich Gedanken darüber zu machen, was man erreichen will. Hier gilt es, im Projektteam Ziele festzulegen, die an den Ergebnissen der Bestandsaufnahme anknüpfen und in den Alltag der Zielgruppe passen. Formulieren Sie gemeinsam mit dem Kindergarten kurz-, mittel- und langfristige Ziele.

Eine genaue **Zielformulierung** ist unerlässlich. Denn nur dadurch lässt sich die Frage beantworten, ob die gesetzten bewegungs- und mobilitätsfördernden Maßnahmen erfolgreich und wirksam waren. Eine konkrete Zielformulierung ist somit die Voraussetzung für die Ergebniskontrolle. Doch welche Kriterien müssen überprüfbare Ziele erfüllen? Ziele müssen konkret, spezifisch und messbar sein. Zudem müssen sie attraktiv, realistisch und terminisiert sein, damit man nicht enttäuscht aufgibt, wenn sich die erwarteten Erfolge nicht unmittelbar zeigen.

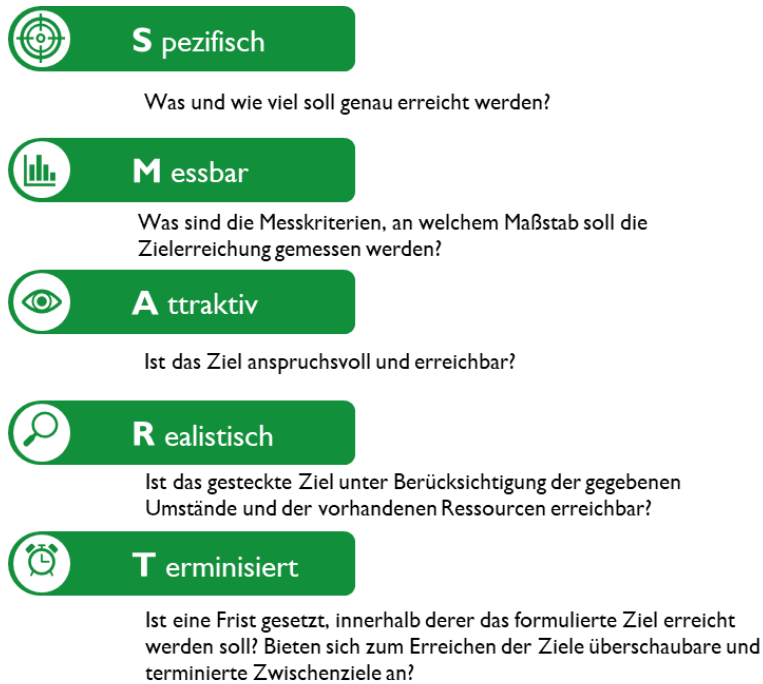


Abbildung 3: Kriterien zur Zielformulierung, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an FGÖ (2022, www)

Gerade am Beginn des Projektes spielt zudem die **Projektkommunikation** eine zentrale Rolle, um sowohl dem Kindergartenteam als auch den Eltern Ängste zu nehmen und für das Thema Bewegung und aktive Mobilität neuen Raum im Kindergarten zu schaffen. Nutzen Sie verschiedene Kommunikationsmittel, um möglichst alle Betroffenen erreichen zu können, beispielsweise schriftliche Informationen in einem Newsletter, mündliche Informationen im Zuge eines Elternabends oder ein online verfügbares Informationsvideo.

4.2.2 Planungsphase

Im Zuge der Planungsphase werden aufbauend auf den Ergebnissen der Analyse- und Zielfindungsphase bewegungsfördernde Maßnahmen sowie Maßnahmen zur Förderung aktiver Mobilität im Kindergartenalltag geplant. Es geht darum, gemeinsam mit Vertreter*innen der Zielgruppen konkrete umsetzbare Maßnahmen zu planen. So gilt es die Bedürfnisse der unterschiedlichen Zielgruppen zu berücksichtigen. Hierfür gibt es geeignete Instrumente, um die Komplexität zu reduzieren (s. Kapitel 4.3 und Kapitel 5).

Das zentrale Ziel dieser Phase ist es, aus den erhobenen Daten, den unterschiedlichen Problemlagen und Bedürfnissen der verschiedenen Zielgruppen im Setting Kindergarten (Kinder, Eltern und Kindergartenpersonal) und den daraus resultierenden Maßnahmenvorschlägen einen bewegungs- und mobilitätsfördernden Maßnahmenkatalog zu entwickeln. Um die Akzeptanz der Maßnahmen bei den Eltern und im Kindergartenteam zu erhöhen, sollten Elternvertreter*innen und das Kindergartenteam in der Planungsphase beteiligt werden.

Legen Sie zudem auch fest,

- bis wann die geplanten Maßnahmen realisiert werden sollen.
- wie die Aufgaben verteilt werden sollen.
- wer unterstützen kann.
- wie die ersten Schritte aussehen, mit denen Sie anfangen möchten.
- welche Maßnahmen mit welchen Ressourcen umgesetzt werden können.
- wer für die Umsetzung welcher Maßnahme verantwortlich ist.

Beachten Sie auch, welche Maßnahmen im jeweiligen Kindergarten passend sind. „**Mit kleinen Schritten beginnen. Weniger ist oft mehr!**“

Der entwickelte Maßnahmenkatalog, hinterlegt mit Terminen, Zuständigkeiten und finanziellen Mitteln, stellt das Fundament für die Umsetzungsphase dar.

4.2.3 Umsetzungsphase

In dieser Phase gilt es, die partizipativ geplanten bewegungs- und mobilitätsfördernden Maßnahmen für die unterschiedlichen Zielgruppen umzusetzen. Es ist von zentraler Bedeutung, eine gute Mischung aus verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen umzusetzen. Verhaltensbezogene Maßnahmen beziehen sich auf das Verhalten von Eltern, Kindern und dem Kindergartenpersonal und versuchen, die Verhaltensweisen dieser Personen in einem bewegungs- und mobilitätsfördernden Sinn zu beeinflussen. Verhältnisorientierte Maßnahmen hingegen versuchen, bewegungs- und mobilitätsfördernde Bedingungen im Kindergarten zu schaffen.

Eine Reihe von Maßnahmen können meist sehr rasch ohne großen finanziellen Aufwand durchgeführt werden. Andere können oft nur über einen längeren Zeitraum hinweg realisiert werden. Es ist daher sehr wichtig, dies den betroffenen Zielgruppen zu kommunizieren.

PRAXISTIPP:

Strukturieren Sie die geplanten Maßnahmen nach ihrem finanziellen und zeitlichen Aufwand:

- niederschwellig: rasch und einfach umsetzbar
- mittelschwellig: erfordern mehr finanziellen und/oder zeitlichen Aufwand
- hochschwellig: benötigen einen längeren Zeitraum und/oder finanzielle Mittel



Für den Erfolg der Maßnahmen ist eine gelungene **Information und Kommunikation** zentral. Wichtig ist, dass die Kommunikation wertschätzend gestaltet ist und laufend erfolgt. Durch die Projektkommunikation können Eltern und das Kindergartenteam nicht nur informiert, sondern auch einbezogen werden. Zentrales Ziel ist es, die Aufmerksamkeit, das Interesse und den Beteiligungswunsch von Eltern und dem Kindergartenpersonal zu wecken. Folgende Informationen stellen einen wesentlichen Erfolgsfaktor dar:

- Vorinformation (Ankündigungen von Maßnahmen)
- Laufende Information (Stand der Umsetzung des Projektes und der einzelnen Maßnahmen) an die Eltern und das Kindergartenteam

Nutzen Sie unterschiedliche, bewusst gewählte Kommunikationskanäle (Papiermedien, E-Mail, Internet). Gestalten Sie für eine erfolgreiche Projektkommunikation Plakate, Einladungen, Newsletter, Postkarten etc., die einen hohen Wiedererkennungswert aufweisen. Besonders wichtig ist darüber hinaus eine direkte, persönliche Kommunikation durch das Kindergartenteam.

4.2.4 Überprüfungs- & Reflexionsphase

Bereits zu Beginn eines Projektes sollte festgelegt werden, wie die Evaluation zu erfolgen hat und welche kurz-, mittel- und langfristigen Ziele (s. Analysephase und Zielformulierung) mit dem Projekt verfolgt werden. In dieser Phase gilt es, regelmäßig zu überprüfen, was bisher erreicht wurde. So ist es von zentraler Bedeutung, rechtzeitig umfassende Informationen über Entwicklung, Verlauf und Wirkung des Projektes zu gewinnen. Halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest. Dadurch können Sie den Kindergärten den Erfolg aufzeigen und gemeinsam mit ihnen reflektieren, wenn etwas nicht so gut gelaufen ist.

4.3 Tipps zur Zielgruppenerreichung und Zielgruppeneinbindung

Im Setting Kindergarten gibt es unterschiedliche Akteur*innen, welche die Zielgruppe und/oder Adressat*innen eines Gesundheitsförderungsprojektes sein können. Neben den Kindern und ihren Eltern ermöglicht das Setting Kindergarten, auch das Personal und deren Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen.

Für eine erfolgreiche Etablierung der Themen Bewegungsförderung und aktive Mobilität ist es von zentraler Bedeutung, sich nicht nur an die Kinder zu wenden, sondern auch das Bewusstsein der Eltern und des Kindergartenpersonals hinsichtlich der Themen Bewegung und aktiver Mobilität zu stärken. Eltern und Elementarpädagog*innen stellen entscheidende Multiplikator*innen für bewegungs- und mobilitätsfördernde Verhaltensweisen dar, welche eine wichtige Transferfunktion zur Unterstützung und Verstärkung der Absichten und Ziele eines Projektes zur Förderung von aktiver Mobilität haben. Der Intensivierung der Mitarbeit und aktiven Beteiligung der Eltern sowie der Sensibilisierung und Qualifizierung des Kindergartenpersonals für Bewegungs- und Mobilitätsförderung kommt also eine wichtige Rolle zu.

Eine Analyse der betroffenen Zielgruppen ist für den Erfolg eines Projektes von zentraler Bedeutung. Erheben Sie die Interessen der Zielgruppen im Zuge der Analysephase und berücksichtigen Sie diese bei Ihrer Planung. Machen Sie sich im Vorfeld darüber Gedanken, wer von den Eltern und dem Personal unbedingt in das Projekt eingebunden werden muss. Versuchen Sie schon im Vorfeld, einen gemeinsamen Weg zu finden. Überlegen Sie sich, wie die Zielgruppen im Projekt eingebunden werden sollen. Orientierung und Hilfestellung bietet dabei das Stufenmodell der Partizipation.



Abbildung 4: Stufen der Beteiligung von betroffenen Zielgruppen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Thaller-Schneider & Schnabel (2022)

Stufe I – Information:

Information und Mitsprache stellen die Vorstufen der Partizipation dar. Die Information ist das Fundament einer jeden Art von Beteiligung. Die Entscheidungsträger*innen teilen der Zielgruppe mit, welche Interessen und Wünsche die Gruppe aus Sicht der Entscheidungsträger*innen hat. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten werden der Zielgruppe empfohlen. Im Vordergrund steht hier die Mitteilung von Informationen, die von Expert*innen aufbereitet und vorgestellt werden.

Stufe 2 – Mitsprache:

Bei der Mitsprache wird die Sichtweise der Zielgruppe angehört. Die Zielgruppe hat jedoch keine Kontrolle darüber, ob ihre Sichtweise Beachtung findet. Ein Beispiel hierfür ist die Befragung. Bei der Befragung (schriftlich oder mündlich, Einzel- oder Gruppengespräch) geht es darum, die Situation der Zielgruppe in Erfahrung zu bringen.

Stufe 3 – Mitentscheidung:

Auf dieser Stufe beginnt echte Partizipation. Das Projektteam lässt sich von ausgewählten Personen der verschiedenen Zielgruppen im Kindergarten (Eltern, Personal und Kindern) beraten. Die Beratungen haben jedoch keinen Einfluss auf den Entscheidungsprozess. Elternvertreter*innen werden beispielsweise eingeladen, die Sichtweisen der Eltern zu schildern.

Stufen 4 – Mitbeteiligung:

Auf dieser Stufe wird eine Maßnahme von den Mitgliedern der Zielgruppe selbst initiiert und durchgeführt. Die Zielgruppe nimmt aktiv an Veränderungs- und Realisierungsprozessen teil.

Stufe 5 – Selbstorganisation:

Selbstorganisation ist die höchste Stufe der Partizipation. Das Erreichte wird von den Mitgliedern der Zielgruppe selbst verwaltet und kontrolliert (Thaller-Schneider & Schnabel, 2022). Zentrales Ziel eines Projektes ist, zu Projektende eine Selbstorganisation sicherzustellen.

Welche Stufe der Partizipation für die unterschiedlichen Zielgruppen im Kindergarten in Ihrem Projekt in Frage kommt, sollten Sie als projektverantwortliche Organisation zu Beginn des Projektes festlegen. Die aktive Beteiligung und Teilhabe der Zielgruppen stellt in allen Phasen des Projektes – Analysephase & Zielsetzung, Planungsphase, Umsetzungsphase, Überprüfungs- und Reflexionsphase – ein zentrales Kernelement dar. Binden Sie daher Eltern, das Personal und Kinder aktiv in allen Phasen des Projektes ein und gestalten Sie Aktivitäten unter Berücksichtigung der Interessen und Bedürfnisse der einzelnen Zielgruppen.

Doch wie können die unterschiedlichen Zielgruppen im Setting Kindergarten erreicht und miteingebunden werden? Zur Einbindung der unterschiedlichen Zielgruppen dienen unter anderem folgende Methoden.

Tabelle 1: Methoden zur Einbindung von Kindern, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Kinder		
Methode	Beschreibung	Phase
(Bild-) Kartenabfrage	Eine Kartenabfrage dient zum Sammeln und Visualisieren von Themen, Wünschen, Fragen, Aspekten, Ideen, Meinungen und zur Erhebung des Mobilitätsverhaltens bei Kindern.	- Analysephase - Planungsphase
Kinderkonferenz	Eine Kinderkonferenz ist eine sehr gute Möglichkeit, um eine kindgerechte Partizipation sicherzustellen. Kinder können mit Hilfe dieser Methode ihre Themen, Ideen und Wünsche einbringen.	- Planungsphase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Wahlmöglichkeit	Bieten Sie den Kindern bei der gemeinsamen Umsetzung von Maßnahmen Wahlmöglichkeiten, z.B. ob sie einen Hindernisparcours im Garten zu Fuß, mit dem Tretroller oder dem Laufrad absolvieren möchten.	- Umsetzungsphase


Tabelle 2: Methoden zur Einbindung von Eltern, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Eltern		
Methode	Beschreibung	Phase
Fragebogenerhebung	Die Fragebogenerhebung dient zur Ermittlung von Fakten, Meinungen und Einstellungen.	- Analysephase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Fokusgruppe	Im Zuge einer Fokusgruppe diskutieren, je nach Größe der Einrichtung, eine oder mehrere repräsentative Gruppen von Eltern (5-8 Personen) in strukturierter Form ein bestimmtes Thema. Ein*e Moderator*in steuert das Gespräch im Hinblick auf Fragestellung, Fokus und Ziel des Projektes. Die Diskussion wird anhand von vorab festgelegten Leitfragen gelenkt.	- Analysephase & Zielsetzung - Planungsphase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Elternabende	Elternabende eignen sich sehr gut, um ein Projekt vorzustellen und Eltern teilhaben zu lassen. Durch diese Methode lassen sich Eltern nicht nur sensibilisieren, sie können auch ihre Wünsche und Meinungen äußern.	- Analysephase & Zielsetzung - Planungsphase - Umsetzungsphase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Newsletter	Mit Hilfe dieser Methode können Eltern regelmäßig über die Geschehnisse in einem Projekt informiert werden.	- Analysephase & Zielsetzung - Planungsphase - Umsetzungsphase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Postkarten	Ansprechend gestaltete Postkarten können Eltern auf ein Thema aufmerksam machen und zu mehr Bewegung im Alltag anregen.	- Umsetzungsphase
Elternvideos	Die Übermittlung von Informationen in Form von Videos hilft dabei, Eltern für ein bestimmtes Thema zu sensibilisieren.	- Umsetzungsphase

Tabelle 3: Methoden zur Einbindung des Kindergartenpersonals, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Kindergartenpersonal		
Methode	Beschreibung	Phase
Fragebogenerhebung	Die Fragebogenerhebung dient zur Ermittlung von Fakten, Meinungen und Einstellungen.	- Analysephase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Beobachtung	Mit Hilfe dieser Methode lassen sich Erkenntnisse bezüglich Ressourcen und Belastungen feststellen.	- Analysephase
Planungsworkshop	Diese Methode eignet sich sehr gut, um gemeinsam mit dem Kindergartenteam Maßnahmen zu planen und zu priorisieren. Legen Sie fest, was, wann, von wem durchgeführt werden soll.	- Planungsphase
Regelmäßige Teambesprechungen	Mit Hilfe von regelmäßigen Teambesprechungen kann das Team über die Geschehnisse in einem Projekt informiert werden und an weiteren Schritten teilhaben.	- Umsetzungsphase
Einzel- und Gruppengespräche	Mit Hilfe von Einzel- und Gruppengesprächen mit Schlüsselpersonen lassen sich die Ausgangslage eines Kindergartens erheben und/oder ein Projekt bzw. eine umgesetzte Maßnahme reflektieren.	- Analysephase & Zielsetzung - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Fokusgruppe	Im Zuge einer Fokusgruppe diskutiert eine repräsentative Gruppe des Kindergartenpersonals in strukturierter Form ein bestimmtes Thema. Ein*e Moderator*in steuert das Gespräch im Hinblick auf Fragestellung, Fokus und Ziel des Projektes. Die Diskussion wird anhand von vorab festgelegten Leitfragen gelenkt.	- Analysephase & Zielsetzung - Planungsphase - Überarbeitungs- & Reflexionsphase
Fort- und Weiterbildungen	Durch Fort- und Weiterbildungen wird das Personal angeregt, Ideen im Kindergarten umzusetzen.	- Umsetzungsphase

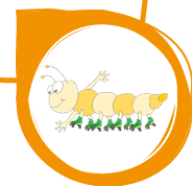
5 Aktive Mobilität im Kindergarten praktisch umsetzen am Beispiel des Projektes „MobiFit“ - Anregungen & Vertiefungen

Dieses Kapitel zeigt Ihnen am Beispiel des Projektes „MobiFit“, wie Sie die Themen Bewegungsförderung und aktive Mobilität im Kindergarten umsetzen und zu einer Konstante im Alltag von Kindergärten machen können. Das Kapitel enthält Anregungen zu den vier Phasen des Public Health Action Cycle, welche Sie bei der Etablierung von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität unterstützen. Es werden Möglichkeiten und Ansatzpunkte vorgestellt und mit Umsetzungstipps hinterlegt. Selbstverständlich finden Sie bei Bedarf auch die entsprechenden Dokumente und Vorlagen dazu. Diese werden auf einem digitalen Ordner zur Verfügung gestellt. Die entsprechenden Dokumente sind im Kapitel mit folgendem Symbol  gekennzeichnet. Durch Klick auf die fett markierte Bezeichnung gelangen Sie zur digitalen Version.

Der Kindergarten beeinflusst als zentrale Lebenswelt von Kindern nicht nur die Gesundheit von Kindern, sondern auch von Eltern und dem Kindergartenpersonal. Genau hier setzte das Projekt „MobiFit“ an. „MobiFit“ ist ein **Projekt**, das sich den Themen **Bewegung und aktive Mobilität** im Kindergarten widmete. Das Projekt unterstützte drei burgenländische Kindergärten im Zeitraum von Jänner 2020 bis Dezember 2022 dabei, mehr Bewegung und aktive Mobilität in den Kindergartenalltag zu bringen. Das Projekt wurde aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Burgenland finanziert und von der Forschung Burgenland umgesetzt.

WELCHE ZIELE VERFOLGTE DAS PROJEKT „MOBIFIT“?

- Verbesserung der Rahmenbedingungen für mehr Bewegung und aktive Mobilität im Kindergartenalltag
- Förderung der Bewegung und aktiven Mobilität im Kindergartenumfeld
- Stärkung des Wissens und des Bewusstseins hinsichtlich Bewegung und aktiver Mobilität von Kindern, Eltern und dem Kindergartenpersonal
- Unterstützung des Kindergartenpersonals



Mit Hilfe des Projektes wurden gesundheitsförderliche verhaltens- sowie verhältnisbezogene Maßnahmen entwickelt und umgesetzt, welche zu einer Verbesserung der Rahmenbedingungen für Bewegung und aktive Mobilität im Kindergartenalltag, zur Förderung aktiver Mobilität von Kindern sowie zur Stärkung der bewegungs- und mobilitätsbezogenen Gesundheitskompetenz im Kindergarten beigetragen haben. Dabei wurden die Prinzipien der Gesundheitsförderung berücksichtigt und ein Mehrebenenansatz für einen umfassenden Einbezug der Lebenswelt Kindergarten gewählt (Kinder – Kindergartenpersonal – Eltern). Um Kindern ein aktives Mobilitätsverhalten zu ermöglichen, war es von zentraler Bedeutung, nicht nur ihre eigene bewegungs- und mobilitätsbezogene Gesundheitskompetenz zu stärken, sondern auch jene des Kindergartenpersonals und ihrer Eltern. Dazu wurden im Kindergarten Strukturen zur Förderung eines aktiven Bewegungs- und Mobilitätsverhaltens sowie der bewegungs- und mobilitätsbezogenen Gesundheitskompetenz der Kinder mithilfe partizipativ geplanter Maßnahmen geschaffen. Das Vorgehen des Projektes orientierte sich am Public Health Action Cycle.

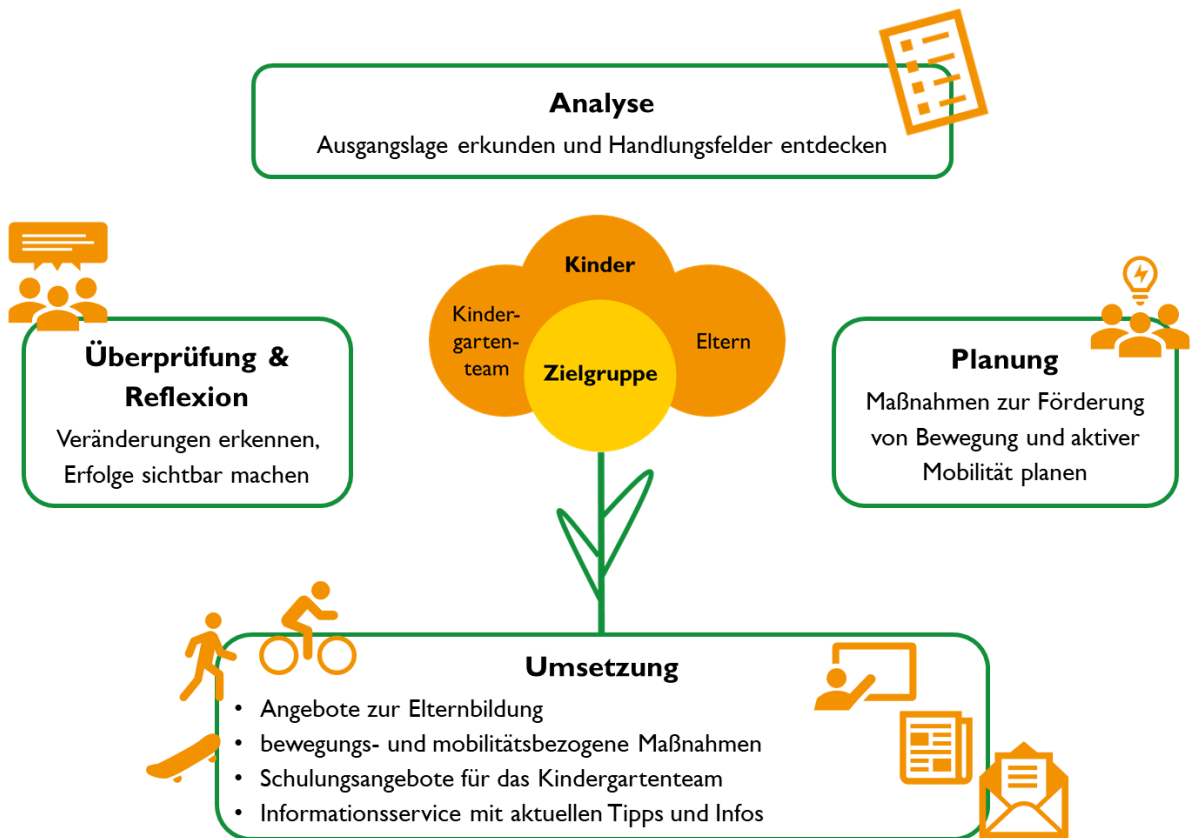


Abbildung 5: Projektablauf "MobiFit" anhand des Public Health Action Cycle, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Das nachfolgende Kapitel zeigt auf, was im Rahmen des Projektes in den vier Phasen des Public Health Action Cycle passiert ist.

5.1 Umsetzungsbeispiel Phase „Analyse“

Die jeweilige Ausgangslage genau zu erfassen ist wichtig für die spätere Umsetzung von Maßnahmen und Aktivitäten. Dadurch können bestehende Anknüpfungspunkte und erforderliche Handlungsfelder erkannt werden. Für die unterschiedlichen Zielgruppen müssen passende Analysemethoden und -instrumente verwendet werden. Daher kamen im Projekt „MobiFit“ unterschiedliche Instrumente für die drei Zielgruppen Kindergartenpersonal, Eltern und Kindergartenkinder zum Einsatz.

5.1.1 Zielgruppe: Kindergartenpersonal

Fragebogen zur Erhebung des Bewegungs- und Mobilitätsverhaltens und der bewegungs- und mobilitätsbezogenen Gesundheitskompetenz

Ein schriftlicher Fragebogen ist eine gängige Methode, um Verhaltensweisen und vorhandenes Wissen bei Erwachsenen zu erheben. Folgende Themenbereiche wurden mit dem **Fragebogen** im Projekt „MobiFit“ abgefragt:

- Allgemeine Daten
- Alltagsmobilität
- Alltagsbewegung
- Bewegungskompetenz
- Kompetenz Aktive Mobilität
- Aktive Mobilität im Alltag

5.1.2 Zielgruppe: Eltern

Fragebogen zur Erhebung des Bewegungs- und Mobilitätsverhaltens und der bewegungs- und mobilitätsbezogenen Gesundheitskompetenz der Eltern und des Kindes

Um Informationen über das Bewegungs- und Mobilitätsverhalten der Kindergartenkinder zu erhalten, wurden deren Eltern gebeten, bei einer schriftlichen Fragebogenerhebung dazu Angaben zu tätigen. Folgende Themenbereiche wurden mit dem  **Fragebogen** im Projekt „MobiFit“ abgefragt:

- Allgemeine Daten
- Alltagsmobilität der Eltern und des Kindes
- Alltagsbewegung der Eltern und des Kindes
- Bewegungskompetenz der Eltern
- Kompetenz Aktive Mobilität der Eltern
- Aktive Mobilität im Alltag

5.1.3 Zielgruppe: Kindergartenkinder

Bewegungs- und Mobilitätsraumanalyse

Mittels einer Begehung des Bewegungs- und Mobilitätsraums sollten der Kindergarten und die unmittelbare Kindergartenumgebung gemeinsam mit den Kindern und dem Kindergartenpersonal „erforscht“ werden. Dabei standen bewegungs- und mobilitätsbezogene Chancen und Herausforderungen im Fokus. Zusätzlich zu der Kindergartenumgebung ist es wichtig, einen Blick auf die im Kindergarten verfügbaren Ressourcen (Räumlichkeiten, Ausstattung, Materialien und Geräte, persönliche Ressourcen) sowie bestehende Kooperationen und externe Angebote zu werfen, die für die Förderung der aktiven Mobilität genutzt werden können.

Bewegungs- und mobilitätsbezogene Chancen und Herausforderungen sind **Rahmenbedingungen**, die entweder Bewegung und aktive Mobilität unterstützen oder für diese hinderlich sind. Das können z.B. sein:


- Geh-, Radweg
- Park-, Grünflächen, Spielplätze in der Nähe
- Abstellplätze für Fahrrad, Tretroller etc.
- Zebrastreifen, Warnschilder, verkehrsberuhigende Maßnahmen




Die Kindergärten erhielten daher einen  **Fragebogen**, der insgesamt in drei Bereiche untergliedert ist:


- Außenbereich & Kindergartenumgebung
- Innenbereich & interne Ressourcen
- Externe Ressourcen & externe Angebote

Spielerische Ansätze zur Erhebung des Bewegungs- und Mobilitätsverhaltens sowie der bewegungs- und mobilitätsbezogenen Gesundheitskompetenz der Kinder

Um die Perspektive der Kindergartenkinder einbeziehen zu können, wurde den Kindergartenteams ein  **Leitfaden** zur Verfügung gestellt. Darin befinden sich relevante Fragestellungen und Methodenvorschläge zur Umsetzung der Erhebung mit den Kindern. Die konkrete Gestaltung war den Kindergartenteams freigestellt. Dadurch wurden verschiedene spielerische Ansätze im Kindergartenalltag erprobt:

- Wissensvermittlung / Einführung in das Thema aktive Mobilität mit Bildmaterial
- Memory: Vermittlung verschiedener Fortbewegungsmöglichkeiten anhand von  **Memory-Karten**
- Laufspiel mit Bildmaterial: Vermittlung verschiedener Fortbewegungsmöglichkeiten und Fragenbeantwortung
- Sesselkreis zur Fragenbeantwortung
- Einzelgespräche zur Fragenbeantwortung
- Sachgespräch in Kleingruppen: Memory und Gespräch zur Wissensvermittlung über aktive Mobilitätsformen
- Gemeinsame Erkundungstour der Kindergartenumgebung: bewusste Wahrnehmung der Umgebung durch die Kinder
- Ausgedruckte Umgebungskarte, um den zu Fuß zurückgelegten Weg auf der Karte mit Stecknadeln zu markieren

5.2 Umsetzungsbeispiel Phase „Planung“

Eltern und Kindergartenpersonal wurden zu einer kurzen  **Online-Umfrage** eingeladen, um Ideen und Vorschläge für Maßnahmen einzubringen.

Bei der Planung von Maßnahmen oder Aktivitäten sollten unbedingt das Kindergartenpersonal und die Eltern der Kindergartenkinder einbezogen werden. Dazu eignet sich besonders ein **Workshop**, z.B. im Rahmen eines Elternabends. Ist das aus verschiedenen Gründen nicht möglich, kann ein schriftlicher (Online-)Fragebogen eine **Alternative** sein.



Basierend auf den vielfältigen Erhebungsergebnissen der Analysephase und den Vorschlägen in der Online-Umfrage wurden auf Kindertagebene verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen geplant.

5.3 Umsetzungsbeispiel Phase „Umsetzung“

In der Gesundheitsförderung wird zwischen **verhaltens-** und **verhältnisorientierten Maßnahmen** unterschieden.

Verhaltensorientierte Maßnahmen = Maßnahmen, die zu einer gesünderen Lebensweise verhelfen

Verhältnisorientierte Maßnahmen = Rahmenbedingungen gestalten, die eine gesündere Lebensweise ermöglichen

Damit Maßnahmen langfristig wirken können, sollten sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen umgesetzt werden!



Das Projekt „MobiFit“ versuchte die drei Zielgruppen „Kindergartenkinder“, „Eltern“ und „Kindergartenpersonal“ einzubinden und mit passenden Maßnahmen anzusprechen. Dadurch sollte sichergestellt werden, dass das Thema „aktive Mobilität“ im Kindergarten nachhaltig auf allen wichtigen Ebenen integriert wird.

Die im Projekt umgesetzten Maßnahmen dienen als Anregung und sind im Folgenden entsprechend den drei Zielgruppen kurz beschrieben.

5.3.1 Zielgruppe: Kindergartenkinder

Die Maßnahmen für die Kindergartenkinder zielten vor allem auf den **Wissens- und Kompetenzaufbau** hinsichtlich Bewegung und aktive Mobilität, die Förderung von **motorischen Fähigkeiten**, die Stärkung von **Verkehrssicherheit** und die **Motivation zu mehr aktiver Mobilität** ab.

Warnwesten

Es wurden Warnwesten für alle Kindergartenkinder und die Kindergartenpädagoginnen angeschafft und mit dem Projektlogo bedruckt. Gerade bei Gruppenaktivitäten (z.B. gemeinsame Spaziergänge) können sie von den Kindern getragen werden. Dabei erhöhen sie einerseits die Sichtbarkeit der Kinder im Straßenraum und stärken andererseits das Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl.

Sammelpass

Den Kindern wurde ein Sammelpass für aktive Mobilität auf dem Kindergartenweg und in der Freizeit ausgehändigt. Für jeden aktiv zurückgelegten Weg (zu Fuß, mit dem Laufrad etc.) konnten die Kinder Pickerl sammeln und sich für einen fertig ausgefüllten Pass eine kleine Belohnung abholen, z.B. Reflektoren. Die Reflektoren dienen wiederum zur Steigerung der Sicherheit im Straßenverkehr und können an Taschen oder Jacken angebracht werden.

TIPP:

Ein Sammelpass kann gemeinsam mit den Kindern kreativ gestaltet werden. Dann macht das „Wegesammeln“ noch mehr Spaß!





Abbildung 6: Beispiel Sammelpass, Foto: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Schrittzähler

Schrittzähler können beispielsweise genutzt werden, um gemeinschaftlich Schritte zu sammeln, zu sensibilisieren und für noch mehr Bewegung zu motivieren. Beispielsweise kann der Schrittzähler einem Kind angesteckt werden, wenn die Gruppe in den Garten geht oder einen Ausflug macht.

TIPP FÜR KINDERGARTENTEAMS:
 Notieren Sie die zurückgelegten Schritte auf einer Liste und addieren Sie sie zu Ende der Woche oder eines Monats, um zu sehen, wie weit die Gruppe zu Fuß gekommen wäre!
 Schafft ihr es bis zum Neusiedler See?



Nordic Walking Stöcke

Die Kindergärten wurden mit Nordic Walking Stöcken für Kinder ausgestattet, um Ausflüge zu fördern bzw. Bewegungsspiele anzustoßen. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die Kinder spielerisch mit den Nordic Walking Stöcken vertraut zu machen und so einen wichtigen Grundstein für einen aktiven Lebensstil im Jugend- und Erwachsenenalter zu legen und Spaß an der Sportart Nordic Walking zu vermitteln. Dadurch werden die Ausdauer und die Freude am Gehen gefördert, was eine aktive Mobilität unterstützen kann. Wertvolle Anregungen, um Kinder zu mehr aktiver Mobilität zu bewegen und **Übungen mit den Nordic Walking Stöcken** stehen digital zur Verfügung.

Verkehrserziehung

Damit Kinder frühzeitig auf ein sicheres, selbstständiges Verhalten im Straßenraum vorbereitet werden und unfallfrei am Straßenverkehr als Fußgänger*innen, (Lauf-)Radfahrer*innen oder Rollerfahrer*innen teilnehmen können, ist Verkehrserziehung erforderlich. Im Rahmen von Verkehrssicherheitstrainings (z.B. von den österreichischen Verkehrsclubs, bei einem Besuch der örtlichen Polizei oder im Turnsaal oder Garten mithilfe von Verkehrsschildern, Ampeln, Pylonen und Markierungen) können Verkehrsregeln besprochen, das richtige und sichere Verhalten geübt, Wahrnehmung sowie Reaktionsfähigkeit trainiert und Verkehrssituationen nachgespielt werden.

Puppentheater zum Thema Mobilität

Die Klimabündnis Österreich GmbH bietet ein Puppentheater „Kasperl und die Klimafee Lila“ für Kindergärten an. Im Rahmen eines etwa 30-minütigen Kasperltheaters konnten sich die Kinder spielerisch mit Mobilität auseinandersetzen und mit Kasperl interagieren.


Adventkalender mit Themenschwerpunkt „Bewegung und aktive Mobilität“

Der „MobiFit“-Adventkalender wurde konzipiert, um die Adventzeit aktiv zu gestalten. Hinter jedem „Türchen“ des Adventkalenders befand sich eine Idee bzw. Tagesaufgabe für eine Bewegungseinheit oder Aktivität zur Förderung der aktiven Mobilität, die mit den Kindern durchgeführt werden kann. Dabei können individuelle Änderungen vorgenommen und verschiedene Materialien verwendet werden (z.B. Nordic Walking Stöcke, Schrittzähler, Verkehrshütchen etc.).





Abbildung 7: Beispiel Adventkalender, Foto: Forschung Burgenland GmbH, 2022

An jedem Freitag befinden sich Aufgaben für das Wochenende, die die Kinder, auf Basis der Freiwilligkeit, erledigen können. An den Samstagen und Sonntagen sind Tipps zum Thema Verkehrssicherheit und Infos zur Wahrnehmung des Straßenraums von Kindern enthalten.

Bei den Aufgabenkärtchen handelt es sich um beidseitig bedrucktes Papier. Diese sind zu Röllchen zusammengerollt und werden in den Taschen des Adventkalenders platziert. Der Adventkalender kann auch in weiteren Kindergartenjahren genutzt und ggf. mit neuen Aufgaben befüllt werden. Die bearbeitbare  [Vorlage für die Aufgabenkärtchen](#) ist digital verfügbar.

MobiFit Kinderbuch und Stickerheft

Alle Kinder der drei am Projekt „MobiFit“ teilnehmenden Kindergärten haben ein  [Kinderbuch](#) (Aktiv-Heft) und ein  [Stickerheft](#) erhalten. Die beiden Hefte wurden vom Projektteam der Forschung Burgenland entwickelt.

Das Kinderbuch (Aktiv-Heft) enthält jede Menge lustige Malaufgaben, Suchbilder und Übungen rund um das Thema aktive Mobilität. Mit Hilfe dieses Heftes können Kinder nicht nur ihre Feinmotorik trainieren, sondern schulen auch ihre Auffassungsgabe und Konzentration. Zudem lernen Kinder

spielerisch, wie sie sich im Verkehr zu verhalten haben. Die Aufgaben sorgen für ganz viel Abwechslung und jede Menge Spaß.

Im Stickerheft „Winter mit der kleinen Raupe Mobi“ erwarten Kinder II winterliche Abenteuer, welche zur aktiven Mobilität im Kindergarten anregen und die Wartezeit auf das Christkind verkürzen. Für jede erledigte Aufgabe erhalten die Kinder vom Kindergarten einen Sticker.

MobiFit-Spielesammlung

Die „MobiFit“-Spielesammlung ermöglicht es, Wissen zu den Themen „Bewegung“ und „aktive Mobilität“ in spielerischer Form zu vermitteln und zu wiederholen. Sie dient zur Steigerung der Gesundheitskompetenz zum Thema aktive Mobilität, zur Implementierung von Bewegungseinheiten im Kindergartenalltag und zur Erhöhung der Sicherheit im Straßenverkehr.

Die „MobiFit“-Spielesammlung umfasst vier Spiele, samt benötigter Materialien, die für Kindergartenkinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren konzipiert sind. Alle Spiele werden vom Kindergartenpersonal vorbereitet und moderiert. Einzelne Spiele können nach ein paar Durchgängen von den Kindern selbstständig gespielt werden.

Tempo kleine Raupe – Bewegungsspiel

„Tempo kleine Raupe“ ist ein Gruppenspiel und dient zur Förderung des Bewegungsverhaltens der Kinder sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zum Thema aktive Mobilität.

Die Kinder bilden zwei Teams und erhalten Karten mit Abbildungen von unterschiedlichsten Fortbewegungsmitteln. Ziel des Spieles ist es, dass die Teams alle Karten zu den zwei großen Tafeln „aktive Mobilität“ und „motorisierte Mobilität“ zuordnen, die in einem großen Raum aufgelegt sind. Ein Kind zieht eine Karte, läuft zu einer der großen Tafeln, legt sie ab und läuft wieder zum Team zurück. Mit der spielerischen Bewegung wird die Grobmotorik gefördert, durch das Zuordnen der Karten wird die Gesundheitskompetenz der Kinder zum Thema aktive Mobilität gefördert.

Kinder können die Strecke auch mit einem Bobbycar oder Rollbrett, falls im Kindergarten vorhanden, zurücklegen. Um dieses Bewegungsspiel zu fördern, kann das betreuende Kindergartenpersonal Musik abspielen.

1, 2 oder 3

„1, 2 oder 3“ ist ein Gruppenspiel und dient zur Förderung des Bewegungsverhaltens sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zu den Themen Bewegung, aktive Mobilität und Verkehrssicherheit.

Es werden drei Gruppen gebildet (zu je ungefähr 3 bis 5 Kindern). Um die Gruppenzugehörigkeit zu markieren, können beispielsweise bunte Bänder um die Handgelenke der Kinder gebunden werden. Ein*e Elementarpädagog*in stellt den Kindern Fragen rund um das Thema „aktive Mobilität“. Pro Frage gibt es drei Antwortmöglichkeiten, welche den Kindern zeichnerisch dargestellt und den Zahlen 1, 2 oder 3 zugeordnet werden. Als Kulisse können Turnmatten und eine Taschenlampe oder höhenverstellbare Lampe verwendet werden. Auf die Matten werden die Antwortmöglichkeiten als Bilder platziert. Ein*e Elementarpädagog*in stellt die erste Frage mit den drei Antwortmöglichkeiten. Musik wird abgespielt und alle Kinder springen bis die Musik ausgeht von Matte zu Matte. Wenn die Musik ausgeht, müssen sich die Kinder auf die Matte, bei der sie denken, dass die Antwort richtig ist, hinstellen. Nun sagt der/die Elementarpädagog*in: „Und ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr, wenn das Licht angeht.“ Dann geht das Licht (Taschenlampe) an der Matte an, bei der die jeweils richtige Antwort dargestellt ist. Alle Kinder, die dort stehen, bekommen einen Raupentaler.

Jenes Team gewinnt, welches die meisten Raupentaler gesammelt hat.

Brettspiel

Das „Brettspiel“ ist ein Spiel für mindestens vier Kinder und dient zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zu den Themen Bewegung, aktive Mobilität und Verkehrssicherheit.

Hintergrund dieses Spieles ist die Geschichte der Raupe „Mobi“, die auf dem Weg in den Kindergarten ist. Die Kinder sollen in zwei Teams Fragen beantworten, damit die Raupe am Spielbrett vorankommt. Welches Team zuerst den Kindergarten (Ziel) erreicht, gewinnt das Spiel.

Activity

„Activity“ dient zur Förderung des Bewegungsverhaltens sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zu den Themen Bewegung, aktive Mobilität und Verkehrssicherheit. Dieses Brettspiel ist für mindestens vier Kinder konzipiert.

Hintergrund dieses Spiels ist eine Geschichte, um die Motivation der Kinder zu steigern. Die kleine Raupe „Mobi“ ist unterwegs zum Kindergarten. Um voranzukommen, müssen Zeichnungen auf den Spielkarten rund um das Thema aktive Mobilität den ratenden Teammitgliedern durch pantomimisches Darstellen, Zeichnen oder durch eine erklärende Beschreibung vermittelt werden. Welches Team zuerst den Kindergarten (Ziel) erreicht, gewinnt das Spiel.

Bewegungs- und Mobilitätswoche

Eine „Bewegungs- und Mobilitätswoche“ als Aktion kann in jeder beliebigen (Früh-)Sommerwoche oder im Herbst stattfinden.

Ziel der „Bewegungs- und Mobilitätswoche“ im Rahmen des Projektes „MobiFit“ war es, zu Projektende einen Rückblick zu machen, die durchgeführten Aktivitäten wieder aufleben zu lassen und die im Projekt angeschafften sowie die im Kindergarten vorhandenen Materialien dafür zu nutzen. Dazu wurde den Kindergärten ein Leitfaden mit Vorschlägen und Anregungen zur Gestaltung der Aktionswoche zur Verfügung gestellt.


In der untenstehenden Tabelle ist eine Übersicht über die Aktivitätensvorschläge gegeben. Je nach Wetterlage können verschiedene Aktivitäten gewählt werden. Eine nähere  [Beschreibung der Aktivitäten](#) ist digital verfügbar.

Tabelle 4: Bewegungs- und Mobilitätswoche, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Bewegungs- und Mobilitätswoche 2022		
Nummer	Wetter	Aktivität
1	Schönwetter	Tag im Wald mit gemeinsamem Picknick
2	Schönwetter	Nordic Walking Tag
3	Schönwetter	Verkehrserziehung mit der örtlichen Polizei
4	Schönwetter	Kindergartenweg gestalten
5	Schönwetter	Rund um den Kindergarten als Detektive unterwegs
6	Schlechtwetter	Rollbretter + Gruppenspiele
7	Schön-/ Schlechtwetter	Hindernisparcours indoor / outdoor
8	Schön-/ Schlechtwetter	Fortbewegungsmittel-Check


Die Projektkindergärten von „MobiFit“ wählten unterschiedliche Aktivitäten und Formen zur Durchführung der Aktionswoche: ein Kindergarten nutzte drei Tage für Aktivitäten, ein Kindergarten gestaltete eine Woche und ein Kindergarten verteilte mehrere Aktionstage auf einen Zeitraum von insgesamt drei Wochen. Folgende Aktivitäten wurden in den Kindergärten umgesetzt:

- Wissensvermittlung zum Thema Bewegung und aktive Mobilität anhand von Kärtchen und/oder den Spielen aus der „MobiFit“-Spielesammlung
- Bewegungs- und Mobilitätsstationen im Garten, teilweise unter externer Begleitung
- Wald-/Outdoor-Tag bzw. Spaziergänge zu verschiedenen Zielen (Bauernhof, Schule)
- Bewegungsparcours mit Straßenkreiden
- Rollbrett-Führerschein
- Polizeibesuch zur Erforschung des Kindergartenweges

5.3.2 Zielgruppe: Eltern

Im Fokus der Maßnahmen für die Eltern standen die **Sensibilisierung** und **Wissensvermittlung** zur Bedeutung von Bewegung und aktiver Mobilität für eine gesunde kindliche Entwicklung. Ein wesentlicher Bestandteil war die Vermittlung von **praxisnahen, alltagstauglichen Handlungsempfehlungen**.

Newsletter und Infopostkarten für Eltern

Die Eltern sollten regelmäßig über den Projektverlauf und gesetzte Aktivitäten informiert werden. Dazu eignet sich ein  **Newsletter**, der über verschiedene Wege an die Eltern ausgesendet werden kann, z.B. in ausgedruckter Form, per E-Mail oder über eine App. Der Newsletter kann zusätzlich genutzt werden, um Tipps für die Integration von mehr Bewegung und aktiver Mobilität in den Alltag zu übermitteln.


Eine weitere Möglichkeit, auf einfachem Weg hilfreiche Tipps weiterzugeben, ist die Gestaltung und Ausgabe von  **Infopostkarten**.



Abbildung 8: Beispiel Postkarten, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Expert*innenvideos für Eltern

Um Wissen und Kompetenzen hinsichtlich Bewegung und aktive Mobilität mit und für Kindergartenkinder bei der Zielgruppe Eltern zu fördern, wurden in Kooperation mit der diplomierten Kindergesundheitstrainerin Fr. Karin Heitzenberger, BA, MA Videos produziert und zur Verfügung gestellt. Insgesamt handelt es sich um 11 Videos in zwei Videoreihen, in denen verschiedene Aspekte von Bewegungsförderung und aktiver Mobilität derart praxisnah aufbereitet wurden, dass sie den Eltern Anleitungen geben, um selbst aktiv zu werden und verschiedene Übungen in den Familienalltag zu integrieren.

Die Videos folgen dabei einem fünfteiligen Aufbau:

1. Vorstellung und Überblick
2. Theoretischer Hintergrund zum Thema
3. Übungsanleitungen
4. Expertentipps
5. Literaturempfehlungen

Folgende Videos stehen zur Verfügung, die  [Links und Videobeschreibungen](#) sind digital verfügbar.



Video „Unsere Sinne“

Menschen verfügen über sieben Sinne, die für die kindliche Entwicklung gezielt gefördert werden sollten. Denn Reize für die Sinne sind notwendig für das Lernen. Das Video zeigt, wie die Sinne von Kindern mit einfachen und besonders alltags-tauglichen Übungen gestärkt und wertvolle Erfahrungen gesammelt werden können.



Video „Mein sozial kompetentes Kind“

Kinder benötigen ein gewisses Maß an sozialen Fähigkeiten, damit ein gesundes, sicheres und soziales Miteinander überhaupt erst möglich wird. Das Video zeigt, was soziale Kompetenz bedeutet und wie soziale Fähigkeiten bei Kindern gefördert werden können.



Video „Sicher unterwegs mit dem Fahrrad“

Das Fahrrad bzw. Laufrad fahren bietet eine wertvolle Möglichkeit für Kinder, sich zum einen gesundheitsfördernd zu bewegen und zum anderen Zeit in der freien Natur zu verbringen. Damit Kinder gerne und sicher mit dem Fahrrad oder Laufrad unterwegs sind, sollten sie es früh lernen und genügend Gelegenheiten haben, zu üben. Das Video zeigt, was es zum gesunden und sicheren Radfahren mit Kindern braucht.



Video „Abenteuer Spielplatz“

Der Weg zum Spielplatz ermöglicht nicht nur ein „Aufwärmen“ fürs Spielen, sondern bietet auch eine gute Möglichkeit, die aktive Mobilität im Alltag zu integrieren. Das Video zeigt, worauf am Spielplatz geachtet werden und welche Verhaltensregeln es geben sollte, damit ein gesunder Ausflug und sicheres Spielen möglich sind.



Video „Bewegungstraining – Fit fürs Spiel“

Bewegung ist für eine gesunde körperliche und motorische Entwicklung der Kinder enorm wichtig, da diese u.a. die Grundbausteine für aktive Mobilität liefern. Egal ob auf dem Weg in den Kindergarten, zum Spielplatz oder beim gemeinsamen Spaziergang, die kindlichen Muskeln müssen dafür gut entwickelt sein. Das Video zeigt auf, welche Bewegungsformen sich für Kindergartenkinder eignen, welche Muskelgruppen trainiert werden und was bei körperlicher Bewegung zu beachten ist.

Abbildung 9: Videoreihe 1, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022



Video „Förderung von Kraft“

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für die sichere und effektive Ausführung von komplexen Bewegungsabläufen, wie zum Beispiel beim Fahrradfahren. Das Video zeigt, wie mit wenig Aufwand und jederzeit die Muskelkraft bei Kindern gefördert werden kann.



Video „Förderung von Koordination“

Kinder entwickeln durch koordinative Fähigkeiten ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und ein gesteigertes Selbstvertrauen. Das Video zeigt, was genau Koordination ist, welche koordinativen Fähigkeiten es gibt und wie diese bei Kindern spielerisch gefördert werden können.



Video „Förderung von Ausdauer“

Ausdauer gehört neben Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu den fünf motorischen Fähigkeiten. Sie ist wichtig, um Bewegungen längere Zeit ausführen zu können, ohne „aus der Puste“ und überlastet zu sein. Das Video zeigt, was genau Ausdauer ist und wie diese bei Kindern spielerisch und alltagstauglich gestärkt werden kann.



Video „Förderung von Beweglichkeit“

Um Bewegungsabläufe sicher ausführen zu können, sind die fünf motorischen Grundfähigkeiten wichtig. Eine davon ist die Beweglichkeit, die durch Dehnen erhalten bleibt und verbessert werden kann. Das Video zeigt auf, was es heißt und wie wichtig es ist, beweglich zu sein, welchen Nutzen das für aktive Mobilität hat und welche Möglichkeiten es gibt, Beweglichkeit bei Kindern spielerisch zu fördern.



Video „Förderung von Schnelligkeit“

Schnelligkeit ist jene motorische Fähigkeit, die uns auf Signale oder Reize reagieren lässt und es ermöglicht, Bewegungen schnellstmöglich ausführen zu können. Das Video zeigt, ob und wie sich motorische Schnelligkeit bei Kindergartenkindern trainieren lässt.



Video „Alltagsmobilität“

Alltagsmobilität leistet als eine Form von körperlicher Aktivität einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit von Kindern und führt zugleich nachweislich zur Verbesserung der Verkehrsbelastung und Entlastung der Umwelt. Das Video zeigt Anregungen und Möglichkeiten zur Gestaltung eines bewegungsreichen Familienalltags auf.

Abbildung 10: Videoreihe 2, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Workshop Verkehrssicherheit

Eltern haben für ihre Kinder eine wichtige Vorbildfunktion hinsichtlich des Verhaltens im Straßenraum. Zudem haben sie im Alltag viele Gelegenheiten für eine laufende Verkehrserziehung. Jedoch sollten Eltern für die Wahrnehmung des Straßenraums aus Sicht der Kinder sensibilisiert werden. Im Rahmen von Verkehrssicherheits-Workshops oder einem Vortrag im Zuge eines Elternabends können Eltern erfahren, über welche Fähigkeiten ein Kindergartenkind verfügt und wie dieses den Straßenraum wahrnimmt. Zudem sollten praktische Handlungsanleitungen für spielerische Verkehrserziehung und leicht umsetzbare Übungen vermittelt werden.

Hierzu können auch externe Referent*innen eingeladen werden (z.B. sicher unterwegs – Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH, örtliche Polizei).

5.3.3 Zielgruppe: Kindergartenpersonal

Bei den Maßnahmen, die sich an das Kindergartenpersonal richteten, standen neben der **Wissensvermittlung** und **Sensibilisierung** vor allem **praxisorientierte Umsetzungsmöglichkeiten** im Zentrum. Diese sollten bei der Integration von Bewegung und aktiver Mobilität in den Kindergartenalltag unterstützen.

Anschaffung von Literatur & Materialien

Es wurden diverse Materialien angeschafft, die neben den bereits vorhandenen Gegenständen, wie Bobbycars, Dreiräder oder Roller, im Kindergarten zur spielerischen Wissensvermittlung genutzt werden können:

- Pylonen
- Rollbretter
- Schrittzähler
- Kinder Nordic Walking Stöcke
- Ideenbuch „50 Spiele für bewegte Kinder“

Workshop Verkehrssicherheit

Im Zuge eines Verkehrssicherheitsworkshops für Kindergartenpersonal wurden die Verkehrskompetenzen von Kindern im Kindergartenalter beleuchtet. Dazu wurde im Projekt „MobiFit“ das Angebot der sicher unterwegs – Verkehrspsychologischen Untersuchungen GmbH in Anspruch genommen. Besondere Schwerpunktinhalte waren:

- Die Entwicklungspsychologie
- Die Kognitionspsychologie
- Die Verkehrspsychologie

Den Teilnehmenden wurde erläutert, was ein Kind im Alter von 5 Jahren kann und wie es den Straßenraum wahrnimmt, um ein besseres Verständnis für das Verhalten von Kindern im Verkehrsraum zu generieren.

Nordic Walking Kurs

Im Rahmen des Projektes „MobiFit“ erhielten die Elementarpädagog*innen einen Nordic Walking Kurs mit dem Schwerpunkt auf die Nutzung von Nordic Walking Stöcken mit Kindergartenkindern und die spielerische Vermittlung des Umgangs mit Nordic Walking Stöcken. Nach einem Jahr wurde ein Folgetraining veranstaltet, um weitere Umsetzungsideen und Übungen zu lernen und Fragen klären zu können.

Nordic Walking ist eine gelenksschonende Bewegungsmöglichkeit, die mit vergleichsweise geringer Anstrengung und geringem Verletzungsrisiko die Ausdauer trainiert und den Bewegungs- und Stützapparat stärkt. Kinder im Kindergartenalter sollten vorerst spielerisch mit den Nordic Walking Stöcken experimentieren und lernen, rhythmisch damit zu gehen (Lierz, 2021, www). Durch die Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Körperwahrnehmung kann ein wichtiger Grundstein für spätere körperliche Aktivität und die Nutzung aktiver Fortbewegungsmittel gelegt werden.

Workshop mit diplomierter Kindergesundheitstrainerin

Die Elementarpädagog*innen sollten im Rahmen des Projektes „MobiFit“ Schulungen zum Themenbereich Bewegungs- und Mobilitätsförderung erhalten, damit sie ihr Wissen vertiefen und praktische Umsetzungsanleitungen für den Kindergartenalltag erarbeiten können. Dazu fand ein Workshop mit einer diplomierten Kindergesundheitstrainerin zur effektiven Bewegungsförderung im Kindergartenalltag statt. Im Anschluss an einen Impulsvortrag zu „Kinder und Bewegung“ wurde gemeinsam ein Stundenbild zur spielerischen Umsetzung eines Gesundheitstrainings erarbeitet.

5.4 Umsetzungsbeispiel Phase „Überprüfung & Reflexion“

In der Phase „Überprüfung & Reflexion“ soll ermittelt werden, ob sich der Wissensstand und die Verhaltensweisen hinsichtlich Bewegung und aktive Mobilität verändert haben. Daher wurden die Fragebogenerhebungen und einige spielerische Ansätze mit den Kindergartenkindern wiederholt. So können die Angaben zu Projektbeginn mit jenen von Projektende verglichen werden.

TIPP FÜR KINDERGARTENTEAMS:

Beobachten Sie die Kindergartenkinder, wenn Aktivitäten umgesetzt werden und notieren mit:

- Können die Kinder die geforderten Aktivitäten gut ausführen?
- Was gefällt ihnen besonders gut?
- Was macht weniger Spaß?
- Was sollte beim nächsten Mal anders gemacht werden?

So können die Aktivitäten laufend angepasst und verbessert werden.



Zusätzlich wurde in jedem Kindergarten ein Workshop zur Reflexion des Projektes mit einigen Elementarpädagog*innen durchgeführt. Dabei wurden die umgesetzten Aktivitäten nochmals gesammelt und hinsichtlich ihrer Praxistauglichkeit bewertet. Zudem wurden beobachtete Veränderungen bei den Kindergartenkindern festgehalten.

6 Handlungsempfehlungen

Für den Transfer der Projektergebnisse und -erfahrungen von „MobiFit“ auf andere burgenländische Kindergärten werden nachfolgend Handlungsempfehlungen formuliert.

Um Bewegung und aktive Mobilität nachhaltig integrieren zu können, bedarf es einer mehrjährigen fachlichen und individuellen Begleitung und Beratung von Kindergärten. Dazu wäre es eine Möglichkeit, das Programm GeKiBu des Landes Burgenland um ein **Modul „Bewegung und aktive Mobilität“** zu erweitern und Kindergärten ein **Unterstützungsangebot mit folgenden Serviceleistungen** zur Verfügung zu stellen:

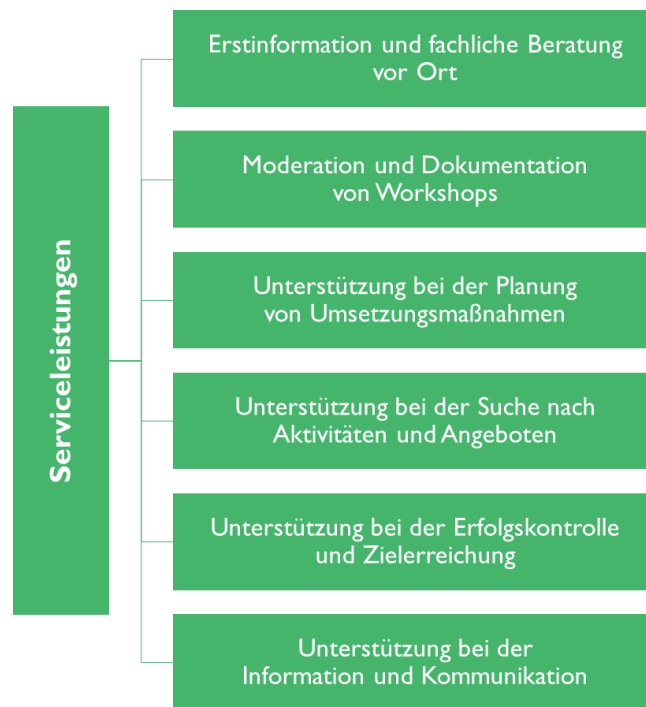


Abbildung 11: Serviceleistungen für ein Unterstützungsangebot zum Thema "Bewegung und aktive Mobilität", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Die **Handlungsempfehlungen** können wie folgt kategorisiert werden:



Abbildung 12: Kategorien der Handlungsempfehlungen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

Nachfolgend werden die Handlungsempfehlungen je Kategorie näher ausformuliert.

Tabelle 5: Handlungsempfehlungen Kategorie "Dokumentation, Kommunikation und Information", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022


 Dokumentation, Kommunikation und Information	
<p>Gestaltung der Dokumentation nach dem Motto „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“</p>	<p>Um eine Nachvollziehbarkeit der gesetzten Aktivitäten in Kindergärten sicherzustellen, sind Kindergärten gefordert diese zu dokumentieren. Zudem liefert eine vollständige Dokumentation die Grundlage für eine Bewertung der Zielerreichung und Erfolge können sichtbar gemacht werden. Dabei gilt es folgende Aspekte zu berücksichtigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dokumentationsaufwand von Maßnahmen für Kindergärten gering halten • Schaffung von Anreizen zur (Foto-)Dokumentation • Zurverfügungstellung einer einheitlichen Vorlage
<p>Aufbau eines Netzwerkes von teilnehmenden Kindergärten</p>	<p>Durch eine erfolgreiche Netzwerkarbeit können folgende Chancen ermöglicht werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungs- und Wissensaustausch zwischen den Kindergärten • Nutzung von Synergien • Generierung neuer Umsetzungsideen • Gebündelte Information und Kommunikation
<p>Veranstaltung von Netzwerktreffen (1-2x pro Jahr)</p>	<p>Um den Austausch zu fördern, empfiehlt es sich, folgende Aspekte zu berücksichtigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Netzwerktreffen im Präsenzformat • Verpflichtende Teilnahme • Regelmäßige Aufgaben für das Netzwerktreffen (z.B. Wanderausstellung, Fotowettbewerb über durchgeführte Maßnahmen / Aktionen), um die Motivation zu erhöhen und das Engagement aufzuzeigen
<p>Aufbau eines Informationsservice mit aktuellen Tipps und Infos für Kindergärten</p>	<p>Um regelmäßig mit den teilnehmenden Kindergärten in Kontakt zu treten und immer wieder neue Anregungen zum Thema „Bewegung und aktive Mobilität“ zu geben, bietet sich ein Informationsservice an. Dieses sollte unter anderem folgende Rubriken enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationen für das Kindergartenpersonal • Niederschwellige Informationen für Eltern, die auf unterschiedlichen Wegen von den Kindergärten weiterverbreitet werden können <p>Wichtig ist, mit unterschiedlichen „Auhängern“ Interesse zu wecken.</p>

Tabelle 6: Handlungsempfehlungen Kategorie "Materialien & Infrastruktur für Kindergärten", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

 Materialien & Infrastruktur für Kindergärten	
Nutzung der MobiFit-Box	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterentwicklung der im Projekt „MobiFit“ erarbeiteten Inhalte und Materialien • Kostenlose, dauerhafte Zurverfügungstellung für teilnehmende Kindergärten
Gestaltung eines Bilderbuchs zu den Themen aktive Mobilität und Verkehrssicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Bsp. „Mit Anna unterwegs in den Kindergarten“ (Mobilitätsagentur Wien) • Spezifische Gestaltung für den ländlichen Raum
Gestaltung von kindgerechten Materialien zur Förderung von aktiver Mobilität in Anlehnung an die im Rahmen des Projektes entwickelten Konzepte	<ul style="list-style-type: none"> • Maskottchen (z.B. Raupe Mobi) • Kinderbuch (Aktiv-Heft) • Stickerheft • Adventkalender • Sammelplakat für aktiv zurückgelegte Wege (z.B. Aktionswoche unter dem Motto „Jeder Schritt zählt“) • Sammel- oder Stempelpass für kurze Aktionen (z.B. Bewegungstag mit Stationen)
Vermittlung, Angebot bzw. Durchführung von Fußgänger*innen-Checks	<ul style="list-style-type: none"> • Identifizieren von Gefahrenstellen und Bewegungschancen in der Kindergartenumgebung • Aufzeigen von infrastrukturellen Handlungspotentialen für einen fußgängerfreundlichen Straßenraum und sicheren Kindergartenweg
Gestaltungsleitfaden für einen Barfuß-, Bewegungs- oder Motorikweg	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner Weg im Garten von Kindergärten • Barfußweg: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mehrere Stationen mit verschiedenem Untergrund ○ Förderung von motorischen Fähigkeiten und Anregung zu spielerischer Bewegung • Bewegungs-/Motorikweg: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mehrere Stationen mit verschiedenen Bewegungsanleitungen, Informationen und Wissenswertem zu Bewegung und aktiver Mobilität ○ Verknüpfung von Bewegungsanleitungen und Wissensvermittlung ○ Weiterer Rundweg in Kooperation mit der Gemeinde möglich ○ Zusatznutzen: für verschiedene Zielgruppen geeignet und nutzbar

Tabelle 7: Handlungsempfehlungen Kategorie "Fortbildungen für Elementarpädagog*innen", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022



 Fortbildungen für Elementarpädagog*innen	
Ausbildung zu Nordic Walking Instructor*innen	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Multiplikator*innen-Pools von Elementarpädagog*innen mit Zusatzausbildung • Nutzung des „Peer-Ansatzes“ zur Durchführung von Nordic Walking Trainings in anderen Kindergärten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementarpädagog*innen sind mit dem grundsätzlichen Kindergartenalltag vertraut ○ Botschaften, Erfahrungen und Übungsanleitungen können leichter angenommen werden als von Personen, die nicht regelmäßig im Setting Kindergarten und mit der Zielgruppe Kindergartenkinder arbeiten
Regionale Fortbildungen und Vorträge	<ul style="list-style-type: none"> • Reiseaufwand so gering wie möglich halten • Anerkennung der Fortbildungen als solche vom Land Burgenland • Honorierung des zeitlichen Aufwands (z.B. Angebot im Rahmen der Arbeitszeit ähnliche Anreizmaßnahmen) • Unmittelbaren praktischen Nutzen in den Vordergrund stellen und kommunizieren (z.B. Erarbeitung eines Stundenbildes)

Tabelle 8: Handlungsempfehlungen Kategorie "Maßnahmenangebot für Kinder, Eltern und Kindergartenpersonal", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

 Maßnahmenangebot für Kinder, Eltern und Kindergartenpersonal	
Vermittlung von Workshops und Vorträgen zu Bewegungsförderung, aktiver Mobilität und Verkehrssicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperation mit regionalen Partner*innen (z.B. örtliche Polizei, Sportvereine) • Nutzung von bestehenden Angeboten (z.B. Klimabündnis Österreich GmbH) • Angebot von Präsenz- und Online-Veranstaltungen (für Eltern, Kindergartenpersonal)
Niederschwellige Angebote zur Elternsensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Angebote (z.B. Expert*innenvideos, Online-Vorträge, digitaler Newsletter) • Printangebote (z.B. Aushang im Kindergarten, Infopostkarte) • Präsenzangebote (z.B. Input im Rahmen eines Elternabends oder beim Kindergartenfest)

7 Referent*innen und potentielle Kooperationspartner*innen

In nachfolgender Tabelle sind Kontakte von Referent*innen im Rahmen des Projektes „MobiFit“ sowie potentiellen weiteren Kooperationspartner*innen angeführt.

Tabelle 9: Kontaktliste Referent*innen und potentielle Kooperationspartner*innen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

THEMENBEREICH	KONTAKT	
Nordic Walking Training für Elementarpädagog*innen (auch für Kindergruppen möglich)	Gabriele Gollner-Ried, NWO Büro Evelin Wilfing, SPORTUNION Akademie (Burgenland)	https://www.nwo.at/kontakt.html https://sportunion-akademie.at/content/SPORTUNION_Akademie/ueber_uns/kontakt/
Kasperltheater	Klimabündnis Österreich	https://www.klimabuendnis.at/kindergarten/kasperl
Verkehrserziehung	Örtliche Polizei Automobilclubs (ARBÖ, ÖAMTC) Sicher unterwegs – Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH	https://www.sicherunterwegs.at/leistungen/verkehrserziehung/verkehrslabor-verkehrsforscherinnen-unterwegs/
Produktion von Elterninformationsvideos	Karin Heitzenberger, BA MA	E-Mail: Karin.Heitzenberger@gmail.com
Workshop zu Kindergesundheit für Elementarpädagog*innen	Karin Heitzenberger, BA MA	E-Mail: Karin.Heitzenberger@gmail.com
Fußgänger*innen-Check	Walk-Space.at Der Österreichische Verein für FußgängerInnen	https://www.walk-space.at/index.php

8 Weiterführende Literaturhinweise

Es gibt bereits viele tolle Angebote und Umsetzungsideen, wie Bewegung und aktive Mobilität in den Kindergartenalltag eingebaut werden können. **Lassen Sie sich inspirieren!** Hier finden Sie praktische Anregungen rund um die Themen Bewegung und aktive Mobilität. Die angeführten Links und Literaturhinweise bieten Ihnen die Möglichkeit, sich weiter mit den Themen auseinanderzusetzen.

Hinweis: das Ordnersymbol am rechten Rand zeigt an, dass das jeweilige Dokument im **digitalen MobiFit-Box Handbuch** abgerufen werden kann.

Tabelle 10: Weiterführende Literaturhinweise, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022

TITEL	ZU FINDEN UNTER
Kategorie I: Anleitungen & Übungen zu Bewegung und aktiver Mobilität	
Mit Sicherheit fit am Rollbrett! Information und Bewegungsübungen für den sicheren Umgang mit dem Rollbrett (AUVA, 2018)	Broschüre "Mit Sicherheit fit am Rollbrett!"
Begleitheft zur Kindergarten-Mobilitätsbox klimaaktiv mobil (Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie, 2022)	Begleitheft zur Kindergarten-Mobilitätsbox klimaaktiv mobil
Kidz-Box Informationen für Lehrkräfte: 25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018)	Kidz-Box: Spiele und Tipps für Bewegung
Kategorie II: Aktionsideen zur Förderung von aktiver Mobilität und Wissensvermittlung	
Mobilitätsmanagement für Kinder, Eltern und Schulen: Aktionsideen für und von Bildungseinrichtungen (Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus, 2018)	Mobilitätsmanagement für Kinder, Eltern und Schulen
Methodensammlung zur Erforschung von Bewegungsräumen und Möglichkeiten Aktiver Mobilität (queraum.kultur- und sozialforschung, 2020)	Methodensammlung zur Erforschung von Bewegungsräumen
Kategorie III: Rund ums Fahrrad-, Laufrad- und Rollerfahren	
Lehrer*innenmappe zur „Freiwilligen Radfahrprüfung“ (Österreichisches Jugendrotkreuz, 2020)	Lehrer*innenmappe zur "Freiwilligen Radfahrprüfung"
Kapitel 6 der Lehrer*innenmappe zur „Freiwilligen Radfahrprüfung“ – Übungsanleitungen mit dem Fahrrad (Österreichisches Jugendrotkreuz, 2020)	Was ein Radfahrer können muss
Kategorie IV: Gesundheitsförderung im Kindergarten	
Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., 2015)	Gesunde Kita für alle!



9 Verzeichnisse

9.1 Literaturverzeichnis

- Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. (2014). *Klimafreundliche Mobilität: Ein Leitfaden für eine kindergerechte Verkehrsplanung und -gestaltung*. Abgerufen am [17.10.2022] unter: https://www.klimabuendnis.at/images/doku/kinderfreundliche_mobilitaet.pdf
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (BMSGPK). (2022). *10 Ziele für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik*. Abgerufen am [31.08.2022] unter: <http://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>
- Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie. (2015). *Kinder sicher mobil. Ein Leitfaden für die Umsetzung von bewusstseinsbildenden Maßnahmen zur Verkehrssicherheit und Mobilität*. Wien.
- Fonds Gesundes Österreich. (2019). *Projektkall 2019: Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & Co im Alltag*. Abgerufen am [22.02.2021] unter: https://fgoe.org/foerderschwerpunkt_aktive_mobilitaet
- Fonds Gesundes Österreich. (2021a). *Gesundheitsförderung*. Abgerufen am [17.02.2021] unter: <https://fgoe.org/glossar/gesundheitsfoerderung>
- Fonds Gesundes Österreich. (2021b). *Grundprinzipien der Gesundheitsförderung*. Abgerufen am [17.02.2021] unter: https://fgoe.org/Grundprinzipien_der_Gesundheitsfoerderung
- Fonds Gesundes Österreich. (2022). *Ziele*. Abgerufen am [31.08.2022] unter: <https://fgoe.org/glossar/ziele>
- Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2018). *Aktive Mobilität - Argumentarium KOMPAKT*. Intersektorale Argumente zur Förderung Aktiver Mobilität in Österreich.
- Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2020). *Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17)*, Wien.
- Gosch, A. (2019). *Gesundheit und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Griebler, R., Winkler, P. & Bengough, T. (2016). *Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. Ergebnisbericht*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2022). *Public Health Action Cycle / Gesundheitspolitischer Aktionszyklus*. Abgerufen am [31.08.2022] unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/public-health-action-cycle-gesundheitspolitischer-aktionszyklus/>
- Kita Medien. (o.J.). *Verkehrserziehung im Kindergarten: Ziele und Anregungen für die Praxis*. Abgerufen am [18.11.2022] unter: <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-leitfaeden/verkehrserziehung-im-kindergarten-ziele-und-anregungen-fuer>
- Lierz, T. (2021). *Nordic Walking für Kinder: Ab wann möglich? Worauf sollte man achten?* Abgerufen am [14.09.2022] unter: <https://www.nordic-walking-guide.de/kinder/>
- Müller, S. (2014). *Gesundheitsförderung im Setting SeniorInnenwohnhaus praktisch umsetzen*. Abgerufen am [21.11.2022] unter: https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Projekthandbuch_Gesundheit_hat_kein_Alter.pdf
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. (2021). *Gesunde Bewegung im Alltag*. Abgerufen am [16.09.2022] unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesunde-bewegung/alltag.html#aktive-mobilitaet-entlastet-die-umwelt>

- Richter-Kornweitz, A. (2020). *Gesundheitsförderung in der Kita – eine Aufgabe für Politik, Wissenschaft und Fachpraxis*. In Deutsches Jugendinstitut e.V. (Hrsg.). *Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung (WiFF Wegweiser Weiterbildung, Band 14, S. 15-23)*. München. Abgerufen am [16.09.2022] unter: https://www.weiterbildungsinitiative.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/WEB_WW14_Gesundheitsfoerderung.pdf. DOI: 10.36189/wiff2020.
- Richter-Kornweitz, A. & Altgeld, T. (2015). *Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte. 3. Auflage*. Hannover: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Abgerufen am [17.10.2022] unter: https://www.gesundheitsnds.de/fileadmin/Netzwerke-Arbeitskreise/netzwerk-kita-uns-gesundheit-niedersachsen/Leitfaden_Gesunde_Kita_fuer_alle_web.pdf
- Ring-Dimitriou, S., Windsperger, K., Felder-Puig, R., Kayer, B., Zeuschner, V. & Lercher, P. (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen für Frauen während der Schwangerschaft und danach, für Kinder im Kindergartenalter und für Kinder und Jugendliche. *Gesundheitswesen* 2020; 82 (Suppl. 3): 177-183, doi 10.1055/a-1191-4060.
- Thaller, M. (2013). *Schaffung eines gesundheitsfördernden Kindergartens: Eine theoretische und empirische Analyse*. AV Akademikerverlag.
- Thaller-Schneider, M. & Schnabel, F. (2022). *Prinzipien der Gesundheitsförderung*. In E. Gollner, B. Szabo, F. Schnabel & C. Scharinger (Hrsg.). *Gesundheitsförderung konkret: Ein forschungsgeleitetes Lehrbuch für die Praxis* (2. Aufl., S. 57-85). Wien: Holzhausen.
- US Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Verkehrsclub Deutschland (2017). *50 Spiele für mobile Kinder: Praxisnahe Anregungen für eine nachhaltige Mobilitätsbildung im Elementarbereich*. Hohengehren: Schneider Verlag.

9.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Besonderheiten von Kindern im Straßenverkehr, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (2015).....	7
Abbildung 2: Phasen eines Projektes nach dem Public Health Action Cycle, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Hartung & Rosenbrock (2022).....	11
Abbildung 3: Kriterien zur Zielformulierung, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an FGÖ (2022, www).....	13
Abbildung 4: Stufen der Beteiligung von betroffenen Zielgruppen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022 in Anlehnung an Thaller-Schneider & Schnabel (2022)	15
Abbildung 5: Projektablauf "MobiFit" anhand des Public Health Action Cycle, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	20
Abbildung 6: Beispiel Sammelpass, Foto: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	24
Abbildung 7: Beispiel Adventkalender, Foto: Forschung Burgenland GmbH, 2022	25
Abbildung 8: Beispiel Postkarten, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	28
Abbildung 9: Videoreihe 1, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	29
Abbildung 10: Videoreihe 2, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	30
Abbildung 11: Serviceleistungen für ein Unterstützungsangebot zum Thema "Bewegung und aktive Mobilität", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	33
Abbildung 12: Kategorien der Handlungsempfehlungen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	33

9.3 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Methoden zur Einbindung von Kindern, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	16
Tabelle 2: Methoden zur Einbindung von Eltern, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	17
Tabelle 3: Methoden zur Einbindung des Kindergartenpersonals, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	18
Tabelle 4: Bewegungs- und Mobilitätswoche, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	27
Tabelle 5: Handlungsempfehlungen Kategorie "Dokumentation, Kommunikation und Information", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	34
Tabelle 6: Handlungsempfehlungen Kategorie "Materialien & Infrastruktur für Kindergärten", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	35
Tabelle 7: Handlungsempfehlungen Kategorie "Fortbildungen für Elementarpädagog*innen", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	36
Tabelle 8: Handlungsempfehlungen Kategorie "Maßnahmenangebot für Kinder, Eltern und Kindergartenpersonal", Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	36
Tabelle 9: Kontaktliste Referent*innen und potentielle Kooperationspartner*innen, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022.....	37
Tabelle 10: Weiterführende Literaturhinweise, Quelle: Forschung Burgenland GmbH, 2022	38