

So könnte ein Tag mit KINDER in BEWEGUNG in Ihrem Unternehmen aussehen:

## 1. Ab und zu mal (von morgens bis abends)

---

### 8 Uhr – Speed Stacking, ca. 60 min.

Beim **Speed Stacking** werden zwölf speziell geformte Plastikbecher in genau definierten Pyramiden auf- und wieder auseinander gestapelt. Das fördert die Konzentration und hilft, die beiden Gehirnhälften zu vernetzen. Ziel ist es, durch dieses einfache Pyramidenstapeln – abwechselnd mit linker und rechter Hand – Konzentration, Koordination und Feinmotorik der Kinder spielerisch zu optimieren.

### 9 Uhr – Malen und Basteln, ca. 60 min.

Malen und Basteln mit einem Betreuer des KiB-Teams inklusive Frühstückspause

### 10 Uhr – Slacken, ca. 60 min.

**Slacken** ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen. Man balanciert auf einem Schlauchband oder Gurtband (=Slackline), das zwischen zwei Punkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen.

### 11 Uhr – Taekwondo, ca. 60 min.

**Taekwondo** ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei Silben des Namens stehen für „Fußtechnik“ (Tae), „Handtechnik“ (Kwon) und „Die Kunst“ oder „Der Weg“ (Do). Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwondo dominieren weiters die Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

### 12 Uhr – Mittagspause: 60 min.

Hier stehen 3 Möglichkeiten zur Verfügung:

- ▶ Die Kinder essen in der Betriebsküche/Kantine des Unternehmens (unter Aufsicht eines KiB-Betreuers)
- ▶ Die Kinder bereiten sich nach dem Ernährungsprogramm „gesund und bunt“ von KINDER in BEWEGUNG ihr Mittagessen gemeinsam mit den Betreuern selbst zu (die Zutaten dafür liefert ein Catering-Service)
- ▶ Ein Catering-Service liefert das Mittagessen für die Kinder

### 13 Uhr – Bewegungsprogramm, ca. 60 min.

**Das Bewegungsprogramm** ist ein bunter Mix an Gruppenspielen wie Fangen oder Stopp & Go. Die Kinder werden bei diesem Teil in Bewegung, Koordination und sozialer Kompetenz gefördert. Auf die Räumlichkeit wird dabei Rücksicht genommen.

### 14 Uhr – Kinderyoga mit machYOGA, ca. 60 min.

**Yoga** ist ein Weg, um Körper, Geist und Seele zu schulen, zu beruhigen und gesund zu halten. Im Gegensatz zum Erwachsenenyoga, erleben die Kinder die Positionen spielerisch z. B. durch Anleitung in Form einer Geschichte. Auf Grund ihrer Fantasie, haben Kinder einen direkteren Zugang zum Yoga und werden sich bei einer Haltung wie beispielsweise „Katze“ instinktiv in den Vierfüßlerstand begeben und schnurren und miauen.

### 15 Uhr – Trommeln, ca. 60 min.

Beim **Trommeln** geht es um Ausdruck mittels Körper, Stimme und/oder Klanginstrumenten. Die Kinder drücken z. B. ein Tier aus, das ihnen Kraft gibt und sie beschützt. Dieser Workshop findet bei Kindern großen Anklang, weil er ihrer Fantasie, ihrem Bedürfnis nach Rhythmus und Zusammengehörigkeit sowie ihrem Selbstbewusstsein gut tut.

### 16 Uhr bis Schluss

Malen und Basteln mit einem Betreuer des KiB-Teams  
Am Ende wird ein gemeinsamer, bewegender Abschluss gefunden

## 2. Regelmäßig z. B. für Besprechungen (nur nachmittags)

### 13 Uhr – Streetstyle & English, ca. 60 min.

**Streetstyle & English** verbindet die Elemente Hip Hop, Breakdance, Schauspielen und Englischunterricht und wurde für Jugendliche zwischen 6 und 15 Jahren konzipiert. In diesen Kursen verbessern die Teilnehmer ihre Englischkenntnisse durch aktives Tun und Erleben. Das Schauspielen auf Englisch stärkt auch das Selbstvertrauen beim Anwenden der Fremdsprache.

### 14 Uhr – Tanzspaß mit Tanzschule Chris, ca. 60 min.

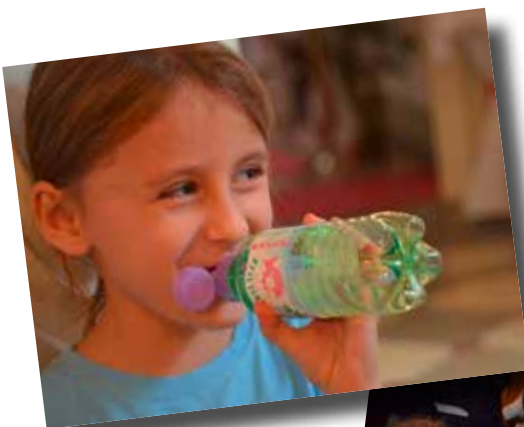
**Tanzspaß** ist geeignet für alle Volksschulkinder und schult Rhythmusgefühl, Koordination und Beweglichkeit mit Partytänzen, Tanzspielen und Elementen aus dem Jazzdance.

### 15 Uhr – Kung Fu, ca. 60 min.

**Kung Fu** wirkt sich positiv auf die Körperhaltung, Kraft, Entspannung, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein der Kinder aus. In dieser Einheit lernen sie verschiedene Grundstellungen, Basistechniken und Bewegungsabläufe kennen. Außerdem werden sie mit wesentlichen Tugenden der traditionellen chinesischen Kampfkünste – wie Respekt, Willenskraft, Ausdauer, Vertrauen oder Mut – konfrontiert. Das hat sowohl für die eigene Entwicklung, als auch das Miteinander hohen erzieherischen Wert. Der Spaß dabei kommt auch nicht zu kurz.

### 16 Uhr bis Schluss

Gruppenspiele, Malen und Basteln, kreative Beschäftigung mit einem Betreuer des KiB-Teams



### 3. Ferienzeit von Montag bis Freitag

#### Wir gestalten eine Themenbezogene Woche – Kampfsport

- ▶ Montag – Taekwondo
- ▶ Dienstag – Kung Fu
- ▶ Mittwoch – Capoeira
- ▶ Donnerstag – Aikido
- ▶ Freitag – Karate

#### Wir gestalten eine vielseitige Woche – Die Mischung macht's

- ▶ Montag – Tanz und Musik
- ▶ Dienstag – Yoga, Gymnastik, Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- ▶ Mittwoch – Kampfsport
- ▶ Donnerstag – „gesund und bunt“ meets English
- ▶ Freitag – Ballspiele

Täglich 1 Stunde am Vormittag und 1 Stunde am Nachmittag haben die Kinder Zeit, mit ihrer KiB-Betreuung zu malen, basteln, einfache Gruppen/Bewegungsspiele mitzumachen oder sich ein bisschen Ruhe zu gönnen.

Mittagspause inklusive Mahlzeit täglich von 12 bis 13 Uhr

- ▶ Die Kinder essen in der Betriebsküche/Kantine des Unternehmens (unter Aufsicht eines KiB-Betreuers)
- ▶ Die Kinder bereiten sich nach dem Ernährungsprogramm „gesund und bunt“ von KINDER in BEWEGUNG ihr Mittagessen gemeinsam mit den Betreuern selbst zu (die Zutaten dafür liefert ein Catering-Service)
- ▶ Ein Catering-Service liefert das Mittagessen für die Kinder

Einige der Programmpunkte können bei schönem Wetter spontan im Freien stattfinden.

#### IN ABSPRACHE MIT DER FIRMLEITUNG: DAS Extra – Kinder lernen den Arbeitsplatz der Eltern kennen.

Jedes Kind will irgendwann wissen: „Was arbeiten Mama und Papa eigentlich? Was tun die den ganzen Tag?“

Eine Führung durch den Betrieb ermöglicht den Kindern eine kleine Einsicht in den Arbeitsalltag ihrer Eltern. Das „mit eigenen Augen sehen“ und „den Betrieb angreifen können“ ist für die Kleinen aufregend und vor allem verständnisfördernd. Zudem kann die Möglichkeit z. B. einen Stempel auf einen Zettel zu drücken oder auf dem Platz von Papa/Mama zu sitzen, wahre Begeisterungstürme auslösen!



## 3. Die bewegende Firmenfeier: Angestellte mit Familie am „Family Day“

---

Sie möchten den Zusammenhalt Ihrer Angestellten fördern und veranstalten einen „Family Day“ für die ganze Familie.

**KINDER in BEWEGUNG** liefert das Rahmenprogramm – sportliche Beschäftigung rund um die Uhr mit Ballspielen, Yoga, Kampfsport, Geschicklichkeitsspielen, Selbstverteidigung, Ausdauer, kreativer Bewegung, usw. Natürlich kann auch ein sportliches Match mit einer Siegerehrung als Höhepunkt und Abschluss des Family Day's veranstaltet werden.

### Interessiert?

---

Eine Email mit einer Anfrage für Ihre persönliche **KINDER in BEWEGUNG**-Veranstaltung an Doris Mayer genügt.

#### Wichtig für eine Buchung:

- ▶ Wählen Sie eine Veranstaltung (Standardpaket oder individuelle Paketerstellung)
- ▶ Wählen Sie, wo die Veranstaltung in Ihren Räumlichkeiten am besten stattfinden kann
- ▶ Wählen Sie die Art der Verpflegung
- ▶ Legen Sie Tag/e bzw. Woche und die exakten Zeiten fest
- ▶ Bestätigen Sie den Auftrag
- ▶ Informieren Sie Ihre Mitarbeiter und deren Kinder

#### Inkludiert in die Gesamtkosten:

- ▶ Kurskosten
- ▶ Organisationskosten durch **KINDER in BEWEGUNG**
- ▶ Anwesenheit einer Begleitperson von **KINDER in BEWEGUNG** + Begleitpersonen für den benötigten Zeitraum

### Wir freuen uns auf die Gestaltung des Bewegungsprogramms für Ihr Unternehmen.

#### Ansprechperson für Firmentage



Doris Mayer

@ doris.mayer@kinderinbewegung.at

+43 (0)699 11 30 25 06

Wer und was sonst noch hinter **KINDER in BEWEGUNG** steht, sehen Sie auf [www.kinderinbewegung.at](http://www.kinderinbewegung.at)!

**Kinder UNTERNEHMEN Bewegung ...**