

## Konzept

# Purzelbaum Kindergarten

## Bewegung und Ernährung im Kindergarten



Konzepterstellung: 2004

Februar 2010: Erste Überarbeitung Konzept

Februar 2020: Zweite Überarbeitung Konzept

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Seidenhofstrasse 10

6003 Luzern

Basierend auf [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)

Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention von  
Gesundheitsförderung Schweiz

---

Die Überarbeitung des Konzepts wurde von Expertinnen und Experten begleitet und reflektiert.

### Expertinnen und Experten

Nadine Eberle	<a href="#">Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich</a> , Projektleiterin Purzelbaum
Elvira Lopez	<a href="#">Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich</a> , Projektleiterin und Purzelbaum Kindergartenlehrperson
Alexandra Papandreou	<a href="#">Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich</a> , Projektleiterin Gesundheitsförderung

### Autorenteam RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>

Michaela Sciuk	Leiterin Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>
Claudia Guler	Projektmitarbeiterin Purzelbaum & ehem. Leiterin Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>
Eliane Schmocker	Projektmitarbeiterin Purzelbaum
Cornelia Conrad	Leiterin RADIX Gesunde Schulen

### Abkürzungen

BAG	<a href="#">Bundesamt für Gesundheit</a>
BASPO	<a href="#">Bundesamt für Sport</a>
BLV	<a href="#">Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen</a>
SGE	<a href="#">Schweizerische Gesellschaft für Ernährung</a>

### Hinweise

Eltern	Mit Eltern sind alle Erziehungsberechtigten wie auch weitere wichtige Bezugspersonen der Kinder gemeint.
Kanton kantonale Fachstellen	Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird in diesem Konzept nur der Begriff Kantone bzw. kantonale Fachstellen verwendet. Alle Aussagen gelten auch für die Gemeinden.

## Danksagung

Für das Engagement und die Begleitung der Expertinnen und Experten von beiden Überarbeitungen danken wir an dieser Stelle sehr. Ihre grosse Fachkompetenz, die wertvollen Erfahrungen sowie die aktive Zusammenarbeit haben wesentlich zur vorliegenden Weiterentwicklung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten beigetragen.

Ein grosser Dank geht ebenso an die «Purzelbaum-Initianten» in Basel-Stadt sowie an alle Kindergartenlehrpersonen und Projektleitenden in den Kantonen, welche mit ihrer jahrelangen engagierten und kompetenten Arbeit massgeblich zur erfolgreichen Umsetzung und Multiplikation von Purzelbaum Kindergarten beigetragen und mit ihren wertvollen Erfahrungen und Rückmeldungen die Grundlage für diese Weiterentwicklung gelegt haben.

Im Weiteren danken wir allen Förderern, Sponsoren und weiteren Partnern von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> für die langjährige Unterstützung.

Wir freuen uns, weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit zählen zu dürfen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Angebotsbegründung</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2 Gesundheitsförderung</b> .....	<b>8</b>
1.2.1 Chancengleichheit.....	8
1.2.2 Empowerment.....	9
1.2.3 Settingansatz .....	10
1.2.4 Partizipation .....	10
<b>1.3 Verknüpfung Lehrplan 21</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Angebotsplanung</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1 Vision</b> .....	<b>13</b>
<b>2.2 Ziele</b> .....	<b>13</b>
<b>2.3 Zielgruppen</b> .....	<b>15</b>
<b>2.4 Settings</b> .....	<b>15</b>
<b>2.5 Vorgehensweise, Inhalte, Schwerpunkte</b> .....	<b>15</b>
2.5.1 Kick-Off.....	15
2.5.2 Weiterbildung .....	16
2.5.3 Fachliche Input- und Austauschtreffen.....	16
2.5.4 Auszeichnung der Kindergartenlehrperson.....	20
2.5.5 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss .....	20
2.5.6 Materialien.....	21
<b>2.6 Meilensteine / Zeitplan</b> .....	<b>23</b>
2.6.1 Staffel .....	23
2.6.2 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss .....	24
<b>2.7 Budget für Kantone</b> .....	<b>24</b>
2.7.1 Staffel .....	24
2.7.2 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss .....	25
<b>3 Angebotsorganisation</b> .....	<b>26</b>
<b>3.1 Struktur</b> .....	<b>26</b>

3.2	Beteiligte und ihre Funktion .....	26
3.3	Train the Trainer .....	28
3.4	Vernetzung .....	29
4	Angebotssteuerung .....	30
4.1	Evaluation .....	30
4.2	Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung.....	30
5	Anhang .....	31
	Weiterbildungen .....	31
6	Literaturverzeichnis .....	36

## Zusammenfassung

Purzelbaum Kindergarten setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag zu integrieren und strebt zudem eine gesunde Znkultur an, womit Kinder in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt werden. Der Schwerpunkt des Angebots liegt bei der praxisorientierten Prozessbegleitung der Kindergartenlehrpersonen. Diese dauert eineinhalb bis zwei Jahre und beinhaltet Weiterbildungen sowie Input- und Austauschtreffen, in denen theoretische Grundlagen zur Bewegungsförderung und Ernährung sowie konkrete Ideen für einen bewegten Kindergartenalltag vermittelt werden. Wichtige theoretische Grundlagen des Konzepts bilden die Bedeutung der Bewegung und Ernährung für die kindliche Entwicklung sowie das entwicklungspsychologische Konzept der Selbstwirksamkeit. Gleichzeitig findet eine bewegungsfreundliche und -fördernde Gestaltung des Kindergartens statt. Die Teilnehmenden erhalten Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Inhalte im Kindergartenalltag. Entscheidend für den Erfolg ist, dass die Lehrpersonen eine Änderung ihrer pädagogischen Haltung vollziehen und mehr Bewegung im Unterricht zulassen. Die Eltern sind über die Bedeutung, Ziele und den Verlauf des Angebots informiert und werden einbezogen. Purzelbaum Kindergarten unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und liefert dazu viele praktische Ideen. Das Angebot orientiert sich am erfolgreich evaluierten Basler Projekt «Burzelbaum» und wird in der Zwischenzeit fast flächendeckend in der Schweiz realisiert.

Das Konzept Purzelbaum Kindergarten wurde in Begleitung von Expertinnen und Experten und auf der Basis von Purzelbaum im Kindergarten<sup>1</sup> sowie mit den Erfahrungen aus der Umsetzung von Purzelbaum in Kindergärten der Stadt Zürich<sup>2</sup> weiterentwickelt. In der Weiterentwicklung wurden unter anderem der Lehrplan 21, die Kindergarten-Sequenzen, die psychische Gesundheit und die Sprachförderung berücksichtigt. Purzelbaum Kindergarten ist ein Angebot von RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, das interessierten kantonalen Fachstellen mit einem Coaching zur Multiplikation zur Verfügung steht. Ergänzend zum Angebot Purzelbaum Kindergarten bietet Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» an. Die bereits angeschnittenen Themen wie z.B. Selbstwirksamkeit werden vertieft betrachtet und um weitere psychische Ressourcen wie exekutive Funktionen und sozial-emotionale Kompetenzen ergänzt. Dabei stehen ressourcenstärkende Angebote für alle Kinder und nicht die Früherkennung von psychischen Problemen im Zentrum. Nach Modulabschluss sind ressourcenstärkende Angebote zur psychischen Gesundheit möglichst in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung im Kindergartenalltag verankert.

# 1 Angebotsbegründung

## 1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen

Im Rahmen der Aktionsprogramme «Ernährung und Bewegung» engagieren sich Gesundheitsförderung Schweiz und die Kantone seit 2007 gemeinsam für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Durch diese Aktionsprogramme konnte in den letzten Jahren schweizweit eine positive Dynamik in der Gesundheitsförderung vor allem auch in den Bereichen Bewegung und ausgewogene, lustvolle Ernährung ausgelöst werden.

Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung bergen vielfältige Chancen für das Kind, für seine Gesundheit, Entwicklung und Bildung.

In der Kindheit ist der Bewegung eine bedeutende Rolle zuzuschreiben wie in keinem späteren Lebensabschnitt. Die ersten sechs Lebensjahre zeichnen sich durch einen enormen natürlichen Bewegungsdrang, dauernde Entdeckungen und ständiges Erproben aus.<sup>3</sup>

Zahlreiche nationale und internationale Studien belegen den positiven Einfluss von Bewegung auf die physische, psychische, kognitive, motorische und soziale Entwicklung.<sup>4 3 5 6 7 8 9 10</sup> Auch auf die Sprachentwicklung kann sich das entwicklungsfördernde Potential der Bewegung positiv auswirken.<sup>11 12</sup> Zimmer<sup>13</sup> beschreibt kindliche Entwicklung als Einheit von Wahrnehmen, Handeln, Fühlen und Denken, welche charakterisiert ist durch die Eigenschaften der Selbsttätigkeit und Eigenaktivität, die sich in der Bewegungsentwicklung und auch in der Sprachentwicklung von Kindern zeigen. Zimmer betont, dass Sprach- wie auch Bewegungsförderung als Querschnittsaufgabe der pädagogischen Arbeit im Kindergarten betrachtet werden soll. Mit bewegungsorientierter Sprachförderung wird eine Umgebung geschaffen, die Kinder zu Aktivität und Handeln ermutigt. Diese fördernde Umgebung ermöglicht zudem Körper, Bewegung, Sprache und Stimme in derselben Masse zum Einsatz zu bringen.<sup>13</sup> Kinder erleben durch ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen. Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Ausdauer und Anstrengung zu zeigen, wird wesentlich beeinflusst von der sogenannten Selbstwirksamkeit, der individuellen Überzeugung, dass man die Handlung auch erfolgreich ausführen kann.

Bewegungsmangel hingegen kann nicht nur zu Einschränkungen der körperlichen und motorischen Entwicklung führen, sondern beeinflusst die verschiedenen Persönlichkeitsbereiche wie Wahrnehmung, Kognition, Sprache, Emotion und Sozialverhalten.<sup>14</sup> Die Förderung der psychischen Gesundheit ermöglicht ebenfalls gesundheitliche und soziale Vorteile.<sup>15</sup>

Das Ess- und Trinkverhalten wird unter anderem durch Vorbildfunktion und Gruppenverhalten der Bezugspersonen geprägt. Für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung benötigen Kinder Energie und Nährstoffe, welche sie mit ausgewogenen Mahlzeiten zu sich nehmen. Essen ist aber mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Ausdruck von Genuss und Lebensfreude, Entspannung, Wohlbefinden und gibt Energie – vorausgesetzt, es kann in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre gegessen werden. Das gemeinsame Essen bietet ein Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern. Dazu gehören, einander helfen oder Rituale gemeinsam leben: Dies und mehr trägt dazu bei, soziale Kompetenzen von Kindern sowie die Esskultur zu stärken.<sup>16 17</sup>

In der langjährigen Umsetzung des Angebots Purzelbaum hat sich gezeigt, dass sich die Massnahmen und Materialien gut eignen, um die Selbstverständlichkeit kindlicher Bewegung sowie gesunder Zwischenmahlzeiten auch im Kindergartenalltag zu fördern. Purzelbaum Kindergarten verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der Förderung von Bewegung, Ernährung und Selbstwirksamkeit und basiert auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen<sup>18</sup> bzw. auf den Schweizer Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche<sup>19</sup>. Das Konzept enthält klare Inhalte und Ziele und lässt gleichzeitig Handlungsspielraum in der Umsetzung, damit die Kindergartenlehrpersonen entsprechende Massnahmen langfristig implementieren können.

Eine neue Studie zum MOBAK-KG-Testinstrument zeigte, dass Kinder aus Purzelbaum-Kindergärten über einen besseren motorischen Leistungsstand als Kinder aus Regelkindergärten verfügen und verdeutlicht die Wichtigkeit von Bewegung im pädagogisches Schulkonzept.<sup>20</sup> Purzelbaum setzt in Schulen, Kindergärten, Kitas und Spielgruppen an und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der Stärkung von Bewegung, Ernährung und psychischen Ressourcen. Das Angebot leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Chancengleichheit.

Purzelbaum wird von Gesundheitsförderung Schweiz als Good-Practice-Angebot empfohlen und in den allermeisten Kantonen im Rahmen ihrer KAP umgesetzt. Übergeordnet integrieren sich die Massnahmen von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> in die Ziele der gesundheitspolitischen Agenda «Gesundheit2030» zur Gesundheitsförderung und Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten.

## 1.2 Gesundheitsförderung

### 1.2.1 Chancengleichheit

Nachweislich stehen Bildung wie auch Einkommen, Geschlecht und nationale Herkunft in einem klaren Zusammenhang mit Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung.<sup>21</sup> Menschen mit tieferem Bildungsniveau essen z.B. weniger Früchte und Gemüse und Personen mit höherem Bildungsniveau bewegen sich häufiger. Ein guter Bildungsstand unterstützt zudem die



psychische Gesundheit.<sup>22</sup> Die Grundlagen für den Bildungsstand werden bereits im Vorschulalter und danach in der obligatorischen, alle Schichten erreichenden Schulen gelegt.<sup>23</sup> Dieser schafft nicht nur Berufs- und Verdienstchancen, sondern auch ein besseres Verständnis für lebenswichtige Zusammenhänge wie die Gesundheit.

Der Institution Kindergarten als Teil des Schweizer Schulwesens kommt im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention eine Schlüsselstellung zu, da sie als Ort der präventiven und gesundheitsfördernden Arbeit den Vorteil hat, dass hier alle Kinder in einer wichtigen Phase ihrer Entwicklung erreicht werden können.

Das Angebot Purzelbaum Kindergarten stärkt die Chancengleichheit für Kinder, da sie soziale, emotionale und persönliche Kompetenzen zu Bewegung und Ernährung auch ausserhalb des Elternhauses und zusammen mit Gleichaltrigen erlernen können. Ausserdem profitieren in Purzelbaum Kindergärten alle Kinder vom sprachfördernden Potential der Bewegung. Darin eingeschlossen sind auch Kinder, die infolge ihres sozialen und kulturellen Hintergrunds oder den individuellen Voraussetzungen auf eine besondere Unterstützung angewiesen sind. Der Kindergarten bietet zudem die Möglichkeit alle Eltern unabhängig ihres Bildungsniveaus, der Einkommensschicht, ihrer kulturellen Zugehörigkeit zu erreichen und sie zu unterstützen.

### **1.2.2 Empowerment**

Die Befähigung aller im Angebot involvierten Zielgruppen, sich für ihre Gesundheit sowie gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen einzusetzen, wird als wichtiges Handlungsprinzip wie folgt angewendet:

*Kinder:* Die Kinder erleben durch körperliche Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten. Wenn Kinder eine Aufgabe verstehen, es für sie Sinn macht und sie die Fähigkeit haben, diese Aufgabe zu bewältigen, trägt das zum Gefühl bei, dass sie ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Der sogenannte «Sinn für Kohärenz» ist eine wesentliche Dimension von Gesundheit. Das Vertrauen in Lernerfolge wird mit dem Fokus auf das Selbstwirksamkeitskonzept gestärkt.

*Kindergartenlehrpersonen und Schulen:* Die Kindergartenlehrpersonen werden von der Projektleitung dazu angeleitet, das eigene Handeln zu reflektieren und regelmässige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung genussvoll in den Alltag zu integrieren.

*Eltern:* Eltern werden von den Lehrpersonen aktiv in das Angebot und deren Umsetzung miteinbezogen. In diesem Prozessverlauf gewinnen Eltern auf der Basis von Hintergrundinformationen zunehmend Handlungssicherheit. Sie erhalten Anregungen, den Familienalltag zu Hause und in der Freizeit mit regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung zu gestalten.

### **1.2.3 Settingansatz**

Purzelbaum Kindergarten basiert auf dem Settingansatz. D.h. der Lebensraum im Kindergarten wird so gestaltet, dass er einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Kinder hat. Das Angebot bezieht alle Beteiligten ein, die sich regelmässig dort aufhalten. Dazu gehören neben den Kindern und den Kindergartenlehrpersonen auch die Eltern und weiteres pädagogisches und nicht-pädagogisches Personal. Kindergartenlehrpersonen entscheiden sich freiwillig für die Teilnahme am Angebot und setzen es in ihrem Kindergarten bedürfnisgerecht um. Sie werden darin bestärkt, das Kindergartenteam für entsprechende Veränderungen zu motivieren. Das Angebot bietet klare Strukturen in der Umsetzung und auch viel Raum für individuelle Anpassungen. Somit können die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden.

### **1.2.4 Partizipation**

Purzelbaum Kindergarten basiert auf einer klaren Haltung, setzt Ziele und stellt Inhalte zur Verfügung. In der Umsetzung durch pädagogische Fachpersonen wird bewusst auf einen grossen Handlungsspielraum gesetzt. Die kantonalen Projektleitenden sowie auch die Lehrpersonen realisieren den Prozess und die Inhalte gemäss ihrer Ausgangslage und den Bedürfnissen. Damit wird eine hohe Identifikation mit Purzelbaum Kindergarten und eine langfristige Implementation der Massnahmen erreicht. In der Umsetzung heisst dies konkret, dass viele Entscheidungen von den Beteiligten getroffen, eigene Vorstellungen in Frage gestellt und bereits geplante Vorhaben kontinuierlich überprüft werden.

Eine interne, nicht veröffentlichte niedersächsische Evaluation zeigt, dass es einen wesentlichen qualitativen Unterschied macht, ob Themen und fertige Präventionsprogramme von aussen an Schulen herangetragen werden, oder ob Schulen Themen als wichtig priorisieren und dann die relevanten Teilaspekte des Themenfelds massgeschneidert angehen und schulspezifische Lösungen finden.<sup>24</sup>

## **1.3 Verknüpfung Lehrplan 21**

Der Lehrplan 21 ist in den Kindergärten seit dem Schuljahr 2020/21 in der Deutschschweiz flächendeckend eingeführt. Im Lehrplan 21 wird zu Beginn des 1. Zyklus (Kindergarten) der Unterricht überwiegend fächerübergreifend organisiert. Der Lehrplan 21 bietet deshalb als Lesehilfe für die Lehrpersonen neun entwicklungsorientierte Zugänge an. Diese bilden eine Brücke zwischen der Entwicklungsperspektive und der Fachbereichsstruktur des Lehrplans.



Entwicklungsorientierte Zugänge und Fachbereiche Lehrplan 21

Die Inhalte des Angebots Purzelbaum Kindergarten finden sich unter anderem in den entwicklungsorientierten Zugängen. Sie werden dort in folgenden Kapiteln genannt:

- **Körper, Gesundheit und Motorik**  
Bsp.: Die Kinder sind aktiv, erproben und üben verschiedene Bewegungsformen. / Die Kinder entwickeln Selbstvertrauen und sind mutig.
- **Wahrnehmung**  
Bsp.: Die Kinder machen sich über die Wahrnehmung von Gegenständen, Situationen, und Vorgängen mit der Aussenwelt vertraut. / Die Kinder fokussieren ihre Aufmerksamkeit und üben das genaue Beobachten.
- **Räumliche Orientierung**  
Bsp.: Die Kinder erkunden ihren Lebensraum (Wohnumgebung, Schulhausareal, Schulweg). / Die Kinder lernen unterschiedliche Nutzungen von Räumen kennen.
- **Zusammenhänge und Gesetzmässigkeiten**  
Bsp.: Die Kinder erschliessen sich Zusammenhänge und kausale Gesetzmässigkeiten. / Die Kinder reflektieren ihre Vorstellungen und entwickeln diese weiter.
- **Fantasie und Kreativität**  
Bsp.: Wo die Kinder Darstellungsmöglichkeiten für Erlebtes und Erdachtes ausprobieren. / Wo die Kinder ungewohnte Sichtweisen und Lösungen entwickeln.
- **Eigenständigkeit und soziales Handeln**  
Bsp.: Die Kinder entwickeln Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und können diese einschätzen. / Die Kinder übernehmen zunehmend Verantwortung für das eigene Handeln.

In den Hinweisen zum Zyklus 1 wird die Wichtigkeit der Bewegungsrituale und -angebote im täglichen Unterricht sowie der Bewegungsmöglichkeiten in den Innenräumen betont. Auch im Kapitel «Bildung für Nachhaltige Entwicklung» wird erwähnt, dass die Kinder Wissen über verschiedene

Faktoren, welche das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen, erwerben sollen. Dazu werden explizit die Bereiche Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit genannt.

Folgende Kompetenzen des Lehrplans 21 werden mit dem Angebot Purzelbaum Kindergarten abgedeckt:

- NMG.1: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen
- NMG.3: Stoffe, Energie und Bewegungen beschreiben, untersuchen und nutzen
- BS.1-6: Laufen, Springen, Werfen / Bewegen an Geräten / Darstellen und Tanzen / Spielen / Gleiten, Rollen, Fahren / Bewegen im Wasser
- MU.3A: Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper sensomotorisch differenziert wahrnehmen, einsetzen und musikbezogen reagieren. Sie können sich zu Musik im Raum und in der Gruppe orientieren.
- MU.3B: Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper als Ausdrucksmittel einsetzen und in Verbindung mit Materialien und Objekten zu Musik in Übereinstimmung bringen und in der Gruppe interagieren.

Weiterhin stehen auch die überfachlichen Kompetenzen im Zusammenhang mit der Gesundheit und sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden. Purzelbaum Kindergarten fördert unter anderem die Selbstständigkeit im Rahmen der personalen Kompetenzen, die Dialog- und Kooperationsfähigkeit bei den sozialen Kompetenzen und die Sprachfähigkeit hinsichtlich der methodischen Kompetenzen.

Die Purzelbaum-Inhalte tragen zur Umsetzung des Lehrplans 21 bei. Purzelbaum Kindergarten bietet eine massgebliche Unterstützung zum Kompetenzerwerb der Kinder und leistet einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Lehrplan 21. Um die Teilnehmenden des Angebots darauf zu sensibilisieren, wird der Zusammenhang zum Lehrplan 21 im Angebot fortlaufend aufgegriffen.

## 2 Angebotsplanung

### 2.1 Vision

Kinder wachsen in einer gesundheitsfördernden Umgebung auf und werden in ihrer gesamtheitlichen Entwicklung unterstützt. Im Kindergartenalltag spielen und lernen Kinder in Bewegung, ernähren sich ausgewogen und genussvoll und werden in ihren internen (z.B. Resilienz) sowie externen (z.B. Freunde) Ressourcen gestärkt.

### 2.2 Ziele

- Die Kindergartenlehrperson kennt die motorische Entwicklung im Kindergartenalter, die elementaren Bewegungsbedürfnisse, die entsprechenden Bewegungsempfehlungen und die langfristige Wirkung von Bewegung auf die Gesamtentwicklung von Kindern. Dadurch traut sie den Kindern mehr zu und vermittelt Freude an der Bewegung.
- Die Kindergartenlehrperson ist sich der wichtigen Bedeutung regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung in der Kindheit für die gesamte kindliche Entwicklung bewusst. Sie kennt den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit. Sie weiss, wie sie vielseitige und regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung (inkl. Wassertrinken) und gesundheitswirksame Ressourcen im Rahmen des Lehrplans 21 im Kindergartenalltag fördern kann.
- Die Kindergartenlehrperson entwickelt eine bewegungsfördernde Haltung dahingehend, dass Bewegung «jederzeit und überall» ermöglicht wird.
- Der zeitliche Umfang und die Qualität bewegter Aktivitäten im Kindergartenalltag nehmen zu. Der tägliche Unterricht wird bewegt gestaltet und ein stetiges Wechselspiel zwischen aktiven und ruhigen Phasen findet statt. Die Kinder können ihren Körper dadurch besser wahrnehmen.
- Der Kindergarten wird bewegungsfreundlich und -fördernd gestaltet. In jedem Kindergarten gibt es Bewegungsangebote, welche von den Kindern in den verschiedenen Sequenzen im Kindergartenalltag genutzt werden können. Der gesamte Unterricht wird dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht; auch in geführten Sequenzen wird „Bewegtes Lernen“ angeboten. Da die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können, sind sie während den ruhigen Sequenzen im Kindergartenalltag konzentrierter und ausgeglichener.

- Die Kindergartenlehrperson weiss, wie die Selbstwirksamkeit bei Kindern gefördert und gestärkt werden kann. Sie unterstützt die Kinder im Alltag, indem sie ihnen Raum für eigene bewegte Aktivitäten und Spielraum für Entdeckungen und Erfolgserlebnisse bietet.
- Die Kindergartenlehrpersonen und die Kinder essen im Kindergarten gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- Die Kindergartenlehrperson kennt die bfu-Fachdokumentation „Sichere Bewegungsförderung bei Kindern“ und hat die eigene Arbeit und die Bewegungsangebote im Kindergarten in Bezug auf das Thema Sicherheit reflektiert und wo nötig angepasst und weiterentwickelt.
- Die Eltern erhalten an verschiedenen Elternaktivitäten die zentralen Botschaften sowie konkrete Umsetzungsanregungen für den Alltag zu Bewegungsförderung, ausgewogener Ernährung (inkl. Wassertrinken) und zu gesundheitswirksamen Ressourcen.

## 2.3 Zielgruppen

### Primäre Zielgruppe

- Kindergartenkinder

### Sekundäre Zielgruppen

- Kindergartenlehrpersonen
- Eltern und Erziehungsberechtigte
- Schulleitungen, Schulteams
- Gemeinden bzw. Kantone

## 2.4 Settings

Das Angebot Purzelbaum Kindergarten wird im Lebensraum des Kindergartens umgesetzt, welcher Teil der Schule ist. Die Schnittstelle zum «Setting Familie» wird bearbeitet («Familie» wird geläufig als Setting betrachtet, umfasst jedoch keinen begrenzten, örtlichen Lebensraum). Die Kindergartenlehrpersonen sind dabei Multiplikatoren/-innen und Schlüsselpersonen.

## 2.5 Vorgehensweise, Inhalte, Schwerpunkte

Eine Staffel Purzelbaum Kindergarten dauert 1.5 - 2 Jahre. Regelmässige und vielseitige Bewegungsangebote, gesunde Zwischenmahlzeiten (inkl. Wassertrinken) sowie ressourcenstärkende Angebote sind nach Abschluss im Schulalltag der Kindergartenlehrpersonen verankert und werden weitergeführt. Am Angebot können eine oder mehrere Kindergartenlehrpersonen einer Schule teilnehmen. Weitere Personen des Kindergartenteams können für einzelne Veranstaltungen miteinbezogen werden. Die Schulleitung unterstützt die Teilnahme, indem sie die Anmeldung mitunterzeichnet.

Verteilt über 1.5 - 2 Jahre finden mindestens 10 Veranstaltungen statt. Es werden dabei folgende Inhalte umgesetzt:

### 2.5.1 Kick-Off

Die Kick-Off-Veranstaltung dient neben dem gegenseitigen Kennenlernen ebenfalls dazu, den Teilnehmenden die Inhalte und Ziele von Purzelbaum Kindergarten näherzubringen, den Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21 aufzuzeigen sowie organisatorische Belange und Fragen zu diskutieren. Je nach Ausgangslage im Kanton kann die Kick-Off-Veranstaltung kombiniert mit der

ersten Weiterbildungs- oder Input- und Austauschveranstaltung angeboten oder dem Prozess vorgezogen werden. Im vorliegenden Konzept wird von der kombinierten Variante ausgegangen.

### **2.5.2 Weiterbildung**

Die Weiterbildungen bilden die theoretischen Grundlagen für die Bewegungsförderung und Ernährung im Kindergartenalltag. Den Kindergartenlehrpersonen wird der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich Bewegung und Ernährung und deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung der Kinder sowie praxisnahe Anregungen für vielfältige und lustvolle Bewegungsaktivitäten und Znüni im Kindergartenalltag vermittelt.

Während der 1.5 - 2-jährigen Ausbildung finden vier Weiterbildungen an insgesamt vier Halbtagen (à je 3.5 Stunden) statt, welche durch externe Fachpersonen gehalten werden.

Mit folgenden Themen setzen sich die Kindergartenlehrpersonen im Rahmen der Weiterbildungen auseinander:

- Grundlagen und Empfehlungen der Bewegungsförderung
- Elementare Bewegungsbedürfnisse, Prinzip der Variation
- Zusammenhang zur psychischen Gesundheit
- Selbstwirksamkeit
- Zusammenhang mit dem Lehrplan 21
- Bewegungslandschaften/Bewegungsbaustellen
- Bewegungsangebote im Innen- / Aussenraum inkl. Materialideen
- Förderung der Kreativität mit Alltagsmaterialien
- Bewegtes Lernen
- Ernährungspsychologie
- Umgang mit Regeln und Empfehlungen zum Essverhalten

Im Anhang 1 finden sich die empfohlenen Weiterbildungen.

### **2.5.3 Fachliche Input- und Austauschtreffen**

Die bisherigen Umsetzungen des Konzepts Purzelbaum zeigen die Wichtigkeit eines Erfahrungsaustauschs zwischen den Teilnehmenden auf. Die kindergartenübergreifenden Treffen unterstützen die individuelle Reflexion, Einstellungs- und Verhaltensänderung und ermöglichen den Kindergartenlehrpersonen sich auszutauschen. Sie erlauben ausserdem eine optimale Begleitung und Reflexion des Prozesses sowie eine Anpassung auf die individuellen Gegebenheiten.

Die fachlichen Input- und Austauschtreffen finden unter den teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen, alternierend an den einzelnen Kindergartenstandorten statt. Zu Beginn stellen die dortigen Lehrpersonen ihre Bewegungsrituale und ihren Kindergarten vor. Anschliessend wird besprochen, wie Bewegung in die einzelnen Kindergarten-Sequenzen eingebaut, in den Lehrplan 21



integriert und ein bewegter Unterricht sowie gesunde Znüni sinnvoll umgesetzt werden können. Neben dem Austausch unter den Kindergartenlehrpersonen und mit der Projektleitung enthalten die Treffen jeweils einen Inputteil. Im Inputteil werden die Weiterbildungsthemen reflektiert und ergänzende bzw. weiterführende Themen mit Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Massnahmen in der Gruppe gemeinsam erarbeitet, vertieft und diskutiert. Die Treffen (à je 3 Stunden) werden durch die kantonale Projektleitung geplant und durchgeführt.

Folgende Themen werden im Rahmen der sechs bis sieben fachlichen Input- und Austausch-treffen besprochen:

- Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Innen- und gegebenenfalls Aussenräume
- Sicherheit und Regeln
- Start Purzelbaum im Kindergarten
- Elternzusammenarbeit Purzelbaumfest
- Bewegtes Lernen
- Selbstwirksamkeit
- Gesundes Znüni (inkl. Wassertrinken) und Znüneritiale
- Langfristige Verankerung der Inhalte

Thematisierte Kindergartensequenzen:

- Kindergartenweg
- Garderobe
- Auffangzeit
- Sammelspiele
- Freispiel im Innen- und Aussenraum
- geführte Aktivitäten
- Hausaufgaben
- Znüneritiale und Ernährung als Unterrichtsthema

## Exemplarischer Zeitplan

Veranstaltung	Inhalt	
	Sequenz (Austausch)	Thema (Input)
Informationsveranstaltung		
Anmeldeschluss		
Kick-Off-Veranstaltung		
Weiterbildung 1 & 2		elementare Bewegungsbedürfnisse
Purzelbaum-Tagung		Themenfeld «Digitalisierung»
Input- & Austausch-treffen 1	Kindergartenweg	Umgestaltung (Innen- und Aussenräume)
	Garderobe	
	Auffangzeiten	Sicherheit und Regeln
Start Hospitation		
Input- & Austausch-treffen 2	Sammelspiele	Start Purzelbaum im Kindergarten
		Elternzusammenarbeit
		Purzelbaumfest
Start Purzelbaum im Kindergarten		
Weiterbildung 3		Bewegtes Lernen
Input- & Austausch-treffen 3	Freispiel	Bewegtes Lernen
Input- & Austausch-treffen 4	Geführte Aktivitäten	Selbstwirksamkeit
	Hausaufgaben	Bewegung im Wald oder Fachwissen Lehrpersonen
Purzelbaumfest		
Weiterbildung 4		Ernährungspsychologie
Input- & Austausch-treffen 5	Znüni	Staffelabschluss Teil 1
		Ernährung
Input- & Austausch-treffen 6	-	Staffelabschluss Teil 2
		Langfristige Verankerung
Staffelabschluss und Auszeichnung		

VERANKERUNG IM KINDERGARTENALLTAG

Legende: Meilenstein Weiterbildung Input- & Austausch-treffen

## **Umgestaltung des Kindergartens**

Bewegungsfördernde Kindergärten zu schaffen ist ein wichtiger Bestandteil des Angebots. Es werden Voraussetzungen für mehr und vielseitige Bewegungsmöglichkeiten für alle Kinder verschiedenster Altersstufen geschaffen, damit sie ihrer Bewegungsfreude nachgehen und diese in einem klar definierten Rahmen ausleben können.

Die Lehrpersonen erhalten im Rahmen des Angebots Anregungen und Ideen zur bewegungsfreundlichen und -fördernden Gestaltung der Räumlichkeiten, welche sie mit Unterstützung der Projektleitung weiterentwickeln und den Rahmenbedingungen des Kindergartens sowie ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Empfohlen wird, dass jedem am Angebot teilnehmendem Kindergarten CHF 750-1'500 zur Verfügung steht, um den Kindergarten bewegungsfördernd zu gestalten und Material anzuschaffen, welches zu Bewegung motiviert. Dabei sind einfache Materialien, wie beispielsweise Holzrugeli, Bretter, Schaumstoffelemente, Alltagsmaterialien usw. dem vorgefertigten Bewegungsmaterial vorzuziehen, da diese die Kreativität und Fantasie der Kinder anregen und vielseitig einsetzbar sind.

Die Umsetzung des Angebots Purzelbaum Kindergarten ist innerhalb der bestehenden Strukturen umsetzbar und setzt keine bestimmten räumlichen Gegebenheiten voraus. Für die bewegungsfreundliche Umgestaltung werden hauptsächlich mobile Materialien eingesetzt, wenn es die räumlichen Voraussetzungen zulassen, sind auch Festinstallationen möglich. Die Materialien werden von den Lehrpersonen unter Berücksichtigung der Platzmöglichkeiten im Kindergarten selbst gewählt und individuell erworben. Das Schaffen von Platz, das Umräumen von Mobiliar, der Einbezug von Tischen und Stühlen in Bewegungsangebote sowie das gezielte Ergänzen des bestehenden Bewegungsangebots mit mobilen Materialien erlaubt auch Kindergärten mit kleinen Räumlichkeiten eine bewegungsfreundliche Gestaltung.

## **Elternzusammenarbeit**

Die aktive Zusammenarbeit mit den Eltern ist für den langfristigen Erfolg entscheidend. Die Leistungen und Bemühungen der Eltern werden anerkannt und positiv verstärkt. Die Eltern werden über das Angebot, dessen Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte informiert und erhalten Alltagstipps in Form von Broschüren, Merkblättern und unterstützenden Anschauungsmaterialien. Sie werden aktiv ins Angebot miteinbezogen, beispielsweise bei einer Eltern-Kind-Aktivität oder anlässlich eines Festes zu den Themen Bewegung und Ernährung.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird an den fachlichen Input- und Austauschtreffen gemeinsam diskutiert und erarbeitet.

#### **2.5.4 Auszeichnung der Kindergartenlehrperson**

Beim Angebot Purzelbaum Kindergarten ist die Ausbildung an die teilnehmende Person gebunden (= Purzelbaum-Kindergartenlehrperson). Bei erfolgreicher Teilnahme und Erreichung der Ziele erhalten die Kindergartenlehrpersonen eine Teilnahmebestätigung sowie eine Auszeichnung als Qualifikationsnachweis. Die Auszeichnung ist an den Namen der ausgebildeten Purzelbaum-Kindergartenlehrperson gebunden und erlaubt, den Kindergarten als Purzelbaum-Kindergarten zu führen. Verlässt die ausgebildete Person den Kindergarten, kann sie den neuen Kindergarten wiederum als Purzelbaum-Kindergarten führen. Die neue Kindergartenlehrperson im ehemaligen Purzelbaum-Kindergarten kann den Kindergarten nur dann als Purzelbaum-Kindergarten weiterführen, wenn sie das Angebot bereits absolviert hat oder neu in das Angebot einsteigt.

Damit die Qualität der Umsetzung sowie die Verankerung langfristig gesichert werden kann, wird den Kantonen und Gemeinden empfohlen, die Auszeichnung Purzelbaum Kindergarten an eine Gültigkeitsdauer von zwei Jahren zu binden. Um die Auszeichnung nach Ablauf für eine weitere Zeitspanne zu erneuern, sollen die Purzelbaum-Kindergartenlehrpersonen pro Jahr mindestens an einem Weiterbildungs- oder Input- und Austauschtreffen teilnehmen sowie die Elternzusammenarbeit zu den Themen Bewegung und Ernährung weiterführen (siehe auch: Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum, 2014).<sup>25</sup>

#### **2.5.5 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Stafflabschluss**

Die moderierten Input- und Erfahrungsaustauschtreffen tragen zur Verankerung von vielseitigen Bewegungsangeboten und gesunden Zwischenmahlzeiten im Kindergartenalltag bei. Zudem werden im letzten Drittel der Staffel die Entwicklungen und der Nutzen der Umsetzungen im Kindergartenalltag reflektiert und vertieft an der langfristigen Verankerung gearbeitet. Nach Abschluss der Staffel führen die Kindergartenlehrpersonen die erarbeiteten Inhalte selbständig ohne engmaschige Begleitung durch die Projektleitung weiter.

In der Umsetzung der Purzelbaumangebote in den verschiedenen Settings hat sich gezeigt, dass es nach Stafflabschluss weiterhin Massnahmen auf nationaler wie auf kantonaler Ebene bedarf, damit die Qualität der Umsetzung der Inhalte langfristig sichergestellt werden kann. Dazu hat Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> in Zusammenarbeit mit den Purzelbaum umsetzenden kantonalen und kommunalen Fachstellen sowie der Begleitgruppe Empfehlungen verfasst (Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum, 2014)<sup>26</sup> und bietet Supportangebote bei der Planung und Umsetzung an.

Für die kantonale Ebene werden darin folgende Massnahmen als Kernmassnahmen definiert:

- Strukturelle und institutionelle Verankerung des Angebots
- Kantonale Ansprechperson
- Angebot eines jährlichen Austauschtreffens in Verbindung mit einem Fachinput
- Kostenlose Abgabe von Informationsmaterialien für Eltern (z.B. Angebotsflyer, Elternbroschüren Purzelbaum)
- Ermöglichen des Angebots einer Purzelbaum-Ausbildung für Personen, welche bereits eine umgestaltete Räumlichkeit übernehmen.

Diese Kernmassnahmen sind im Sinne eines Mindestmasses als Empfehlung zur langfristigen Verankerung von Purzelbaum bzw. «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» in den Kantonen zu verstehen und sollen inhaltlich an die jeweiligen Ausgangslagen angepasst und mit weiteren beschriebenen und/oder anderen Massnahmen ergänzt werden.

Zentral ist, dass all diese Massnahmen frühzeitig, das heisst schon während der Umsetzung geplant und budgetiert werden, um einen nahtlosen Übergang von der Staffel in die langfristige Verankerung im Alltag zu gewährleisten.

Damit die langfristige Verankerung und eine hohe Qualität der Angebote gesichert sowie eine optimale Vernetzung unter den Kantonen und mit Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> unterstützt wird, kann eine schriftliche Vereinbarung mit den Massnahmen sowie Anstrengungen beider Parteien (kantonale Fachstellen, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>) abgeschlossen werden. Weitere Infos sind bei Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> erhältlich.

### **2.5.6 Materialien**

Im Angebot Purzelbaum Kindergarten kommen für die Begleitung der Kindergartenlehrpersonen von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> erarbeitete Unterlagen zu den verschiedenen Inhalten zum Einsatz. Darüber hinaus werden bewährte Lehrmittel und Materialien einbezogen, insbesondere von Gesundheitsförderung Schweiz, BASPO, BLV, SGE und RADIX.

Für die Zusammenarbeit mit den Eltern steht eine Angebotsinformation zu Purzelbaum Kindergarten, die Purzelbaum-Elternbroschüren «Bewegungsspass im Familienalltag», «Ernährungsspass im Familienalltag» und «Rundum stark im Familienalltag» sowie weitere Broschüren von Gesundheitsförderung Schweiz, BASPO, BLV, SGE und RADIX zur Verfügung. Ebenfalls werden Materialien verwendet, die vom Kanton z.B. im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme «Ernährung und Bewegung» angeboten werden.

Das bewährte Lehrmittel Kidz-Box (alternativ: «Bisch fit?» – Bewegungsbox; Bewegung in die Schule – Box) bietet mit fantasievollen Übungskarten Ideen, wie abwechslungsreiche Bewegung und ausgewogene Ernährung spielerisch in den Tagesablauf des Kindergartens, aber auch zu Hause eingebaut werden kann und wird im Angebot Purzelbaum Kindergarten in den Prozess miteinbezogen.

Überdies stehen den Teilnehmenden mit dem Newsletter «Bewegung & Ernährung» ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) → Newsletter) sowie mit der Praxisideensammlung ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) → Praxisideen) zwischen den Treffen und nach dem Staffelabschluss eine Vielzahl von praxisnahen Ideen und Informationen zur Verfügung, welche die Verankerung von regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und ressourcenstärkender Angebote im Kindergarten unterstützen.

## 2.6 Meilensteine / Zeitplan

### 2.6.1 Staffel

Der nachfolgende Zeitplan zeigt ein mögliches Vorgehen bei der Vorbereitung und Durchführung des Angebots Purzelbaum Kindergarten sowie die Verantwortlichkeiten in den einzelnen Vorgehensschritten auf.

Vorbereitungsphase		Verantwortlich*
Juni/Juli	Vorbereitungen im Kanton (Situationsanalyse, Budgetplanung, Vernetzung, Einbettung, Konzept, Projektleitung...) Anmeldung Coaching für kantonale Projektleitende	Kanton
Dezember	Organisation Weiterbildungen, Flyer, Homepage, Planung Infoveranstaltung	Kanton
Jan/Feb.	Ausschreibung, Durchführung Infoveranstaltung	Kanton/Projektleitung
Feb.-Mai	Anmeldeprozess	Kanton/Projektleitung
Mai	Teilnahmebestätigungen	Kanton
Juni/Juli	Planung der Veranstaltungen gemäss Angebotsprogramm	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>	Projektleitung
<b>Phase: 1. Schuljahr im Angebot</b>		
Sept.	Kick-Off-Veranstaltung kombiniert mit erster und zweiter Weiterbildung	Kanton/Projektleitung
Nov. – Juni	4 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate und in Abstimmung auf die Weiterbildungen	Projektleitung
März	dritte Weiterbildung	Projektleitung
<b>Phase: 2. Schuljahr im Angebot</b>		
Sept.	vierte Weiterbildung	Projektleitung
Sept. - März	2-3 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate und in Abstimmung auf die Weiterbildungen	Projektleitung
März	Staffelabschluss und Selbstevaluation	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>	Projektleitung

\*kann je nach Kanton variieren.

## 2.6.2 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss

Der nachfolgende Zeitplan zeigt ein mögliches Vorgehen und die Verantwortlichkeiten für die Qualitätssicherung und langfristige Verankerung von Purzelbaum Kindergarten für die weiteren Jahre nach dem Staffelabschluss auf. Die Leistungen basieren auf den Kernmassnahmen<sup>26</sup>, welche für die langfristige Verankerung der Purzelbaumkonzepte empfohlen werden.

Weitere Jahre (Qualitätssicherung und langfristige Verankerung)		Verantwortlich*
Sept. – Juli	Strukturelle und institutionelle Verankerung des Angebots Purzelbaum Kindergarten	Kanton
Sept. – Juli	Kantonale Ansprechperson für Beratung der Teilnehmenden bei Bedarf	Kanton
Juni – August	Kostenlose Abgabe von Informationsmaterialien für die Eltern	Kanton
Sept. – Juli	1 Austauschtreffen inkl. Fachinput	Kanton

\*kann je nach Kanton variieren.

## 2.7 Budget für Kantone

### 2.7.1 Staffel

Das nachfolgende grobe Muster-Budget zeigt die geschätzten Kosten für die Vorbereitung und Durchführung einer 1.5 - 2-jährigen Staffel Purzelbaum Kindergarten auf. Das Budget basiert auf der Annahme, dass 12 Kindergärten in einer Gruppe teilnehmen und die Projektleitung ihre erste Staffel resp. -gruppe leitet.

Leistungen	Geschätzte Kosten in CHF
Coaching (6-7 Treffen) durch RADIX pro Projektleitung (1-2 Personen) während der ersten Durchführung sowie Nutzungsrechte von Logo, Illustrationen und Unterlagen	5'250.--
4 Weiterbildungen (4 Halbtage)	4'000.--
Empfehlung: Gestaltungsmaterial für Lehrpersonen (CHF 750– 1'500.-/Kindergarten)	9'000 – 18'000.--
Empfehlung: Material Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Plakat, Kleber, Tafel etc.)	2'000.--
Varia (z.B. Honorar Graphiker etc.)	1'000.--
<b>Total Kosten</b>	<b>21'250 – 30'250 .--</b>

Hinweise:



- Erfahrungsgemäss braucht es für die kantonsinterne oder –externe Projektleitung rund 10% - (15%) Arbeitspensum während 2 Jahren.
- Bei den weiteren Gruppen/Staffeln entfallen die Coaching-Kosten von CHF 5'250.—, falls es keinen Personalwechsel gibt.
- Zu beachten, resp. zu klären sind die allfälligen Zusatzkosten für Vikariate (Kosten Gemeinde/Schule), falls die Weiterbildungen und die Input- und Austauschtreffen in die Unterrichtszeit fallen.
- Möglicherweise können sich die Schulen an den Kosten für die Gestaltungsmaterialien beteiligen.

### 2.7.2 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss

Das nachfolgende Muster-Budget zeigt die geschätzten Kosten pro Jahr für die Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss für eine Staffel bzw. Gruppe auf. Die Leistungen basieren auf den Kernmassnahmen<sup>23</sup>, welche für die langfristige Verankerung der Purzelbaumkonzepte empfohlen werden.

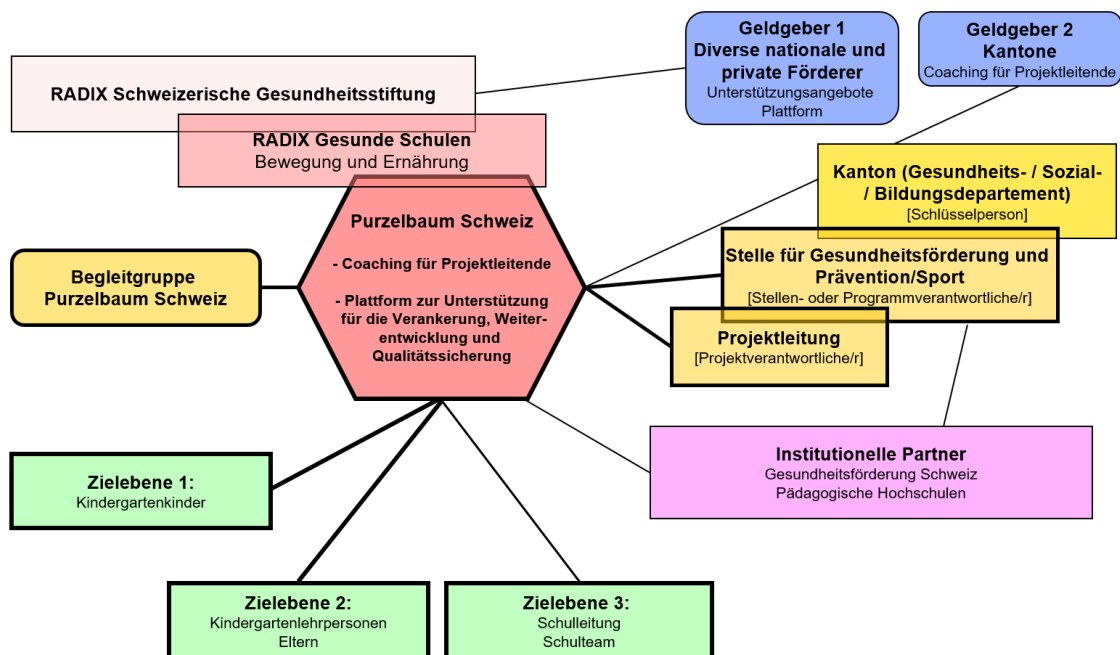
<b>Leistungen Qualitätssicherung und langfristige Verankerung (pro Jahr)</b>	<b>Geschätzte Kosten in CHF</b>
1 Austauschtreffen inkl. Fachinput	1'000.--
Informationsmaterialien für die Elternarbeit	300.--
Varia (z.B. Erneuerung Auszeichnungen)	200.--
<b>Gesamtkosten Qualitätssicherung und langfristige Verankerung (pro Jahr)</b>	<b>1'500.--</b>

Hinweis:

- Für die Leitung der Massnahmen der Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung ist mit einem Arbeitspensum von ca. 3-5 Stunden pro Monat zu rechnen.

## 3 Angebotsorganisation

### 3.1 Struktur



Strukturplan Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> für die Umsetzung von Purzelbaum in Kindergärten

### 3.2 Beteiligte und ihre Funktion

#### Trägerschaft

RADIX ist ein nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der öffentlichen Gesundheit. Auftraggeber von RADIX sind Bund und Kantone sowie private Organisationen und Unternehmen. Die Dienstleistungen von RADIX fördern den Wissenstransfer, die Innovation, die Qualität und die Wirksamkeit. RADIX Gesunde Schulen unterstützt die Umsetzung des Konzepts Purzelbaum in Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen. Die Aufgabe der Trägerschaft ist es, Supportmassnahmen für die Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung für die Angebote Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum Modul «rundum stark», Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe sowie «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» anzubieten. Sie ist Ansprechpartnerin für Geldgebende, nationale und kantonale Akteure und -innen sowie Angebotsanbietende.

### **Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>**

Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> ist für die operative und strategische Leitung der Supportmassnahmen zur Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum Modul «rundum stark», Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe sowie «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» verantwortlich. Sie bildet die Schnittstelle zwischen den kantonalen Akteuren, Geldgebern sowie den integrierten und vernetzten Angeboten.

### **Begleitgruppe Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>**

Die Begleitgruppe hat eine fachlich beratende Funktion für die Leitung von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, kann bei Bedarf beigezogen werden und unterstützt überdies die nationale Einbettung und Vernetzung. Die Begleitgruppe setzt sich aus Vertretungen aus umsetzenden Kantonen, der pädagogischen Hochschule Bern, Gesundheitsförderung Schweiz sowie den Bundesämtern für Gesundheit (BAG), Sport (BASPO) sowie Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) zusammen (Stand 2020).

### **Kanton (Fachstellen Gesundheits-, Sozial- und/oder Sport- und Bildungsdepartemente)**

Die verantwortlichen Personen im Kanton bzw. die Fach-/Dienststellen- oder Programmleitenden tragen die strategische und operative Verantwortung im eigenen Kanton. Sie sind die Schnittstelle zwischen Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, den Steuerungsgremien im Kanton und den Projektleitenden. Sie überwachen das Gesamtangebot im Kanton zeitlich, inhaltlich und finanziell.

### **Projektleitung Purzelbaum Kindergarten**

Die kantonale Projektleitung führt das Angebot operativ. Sie ist verantwortlich für die Zielerreichung und –überprüfung und rapportiert an die Gesamtprojektleitung im Kanton (kantonale Fachstelle). Sie plant Termine, organisiert Materialien und ist die Ansprechperson für Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>. Während ihrer ersten Durchführung erhält sie das Fach- und Prozesswissen sowie die Unterlagen zu Purzelbaum Kindergarten im Coaching bei RADIX.

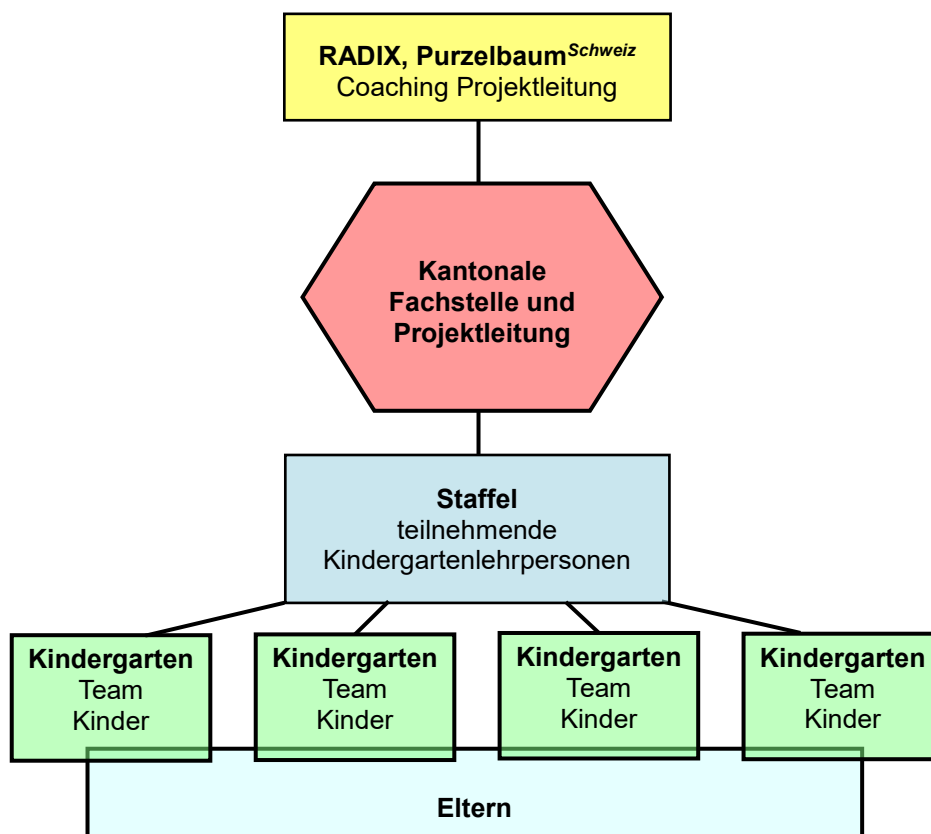
### **Geldgeber**

Nationale und private Förderer finanzieren die Angebote zur Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum Modul «rundum stark», Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe sowie «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen». 2020 sind dies: Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Sport, bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung, Eduard Aeberhardt-Stiftung, Helsana Gruppe und Vistawell.

Die Kantone finanzieren die Coachings der Projektleitenden im Angebotsaufbau. Im Weiteren finanzieren sie den Arbeitsaufwand der Projektleitenden für die Qualitätssicherung (Input- und Austauschtreffen), Weiterbildungen und je nach Möglichkeit auch Material.

### 3.3 Train the Trainer

Die Umsetzung und Multiplikation des Angebots Purzelbaum Kindergarten erfolgt über das Train the Trainer-Prinzip:



Strukturplan Train the Trainer für die Umsetzung von Purzelbaum in Kindergärten

Die Projektleitung Purzelbaum Kindergarten erhält das Fach- und Prozesswissen, Beratung, Unterlagen sowie Nutzungsrechte für Logo und Illustrationen zu Purzelbaum Kindergarten während der ersten Durchführung im Coaching bei RADIX.

Die Projektleitung leitet die Gruppe mit den Kindergartenlehrpersonen.

Die Kindergartenlehrpersonen nehmen an den Veranstaltungen teil, transferieren die Inhalte ins Team und setzen diese im eigenen Kindergartenalltag um. Sie ziehen die Eltern aktiv in das Angebot mit ein.

### 3.4 Vernetzung

Das Angebot Purzelbaum Kindergarten sowie auch die weiteren Angebote Purzelbaum in der Spielgruppe (Purzelbaum Spielgruppe), in der Kita (Purzelbaum KiTa), in der Primarschule («Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen») und Purzelbaum Modul «rundum stark» sowie der Support Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> sind mit nationalen wie auch kantonalen Akteuren in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Bewegung und Sport, Ernährung sowie psychische Gesundheit eng vernetzt. Die Einbettung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten in Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)) und die Anbindung bei RADIX Gesunde Schulen ([www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)) ermöglichen eine Vernetzung mit weiteren Akteuren sowie eine Unterstützung und Verankerung während und nach der Staffelfase.

## 4 Angebotssteuerung

### 4.1 Evaluation

Am Ende der Staffel werden die Ziele überprüft. Die Projektleitung führt mit den Kindergartenlehrpersonen eine schriftliche Selbstevaluation anhand eines standardisierten Fragebogens durch. Dieser besteht aus folgenden Bereichen:

- Beobachtete Wirkungen auf Verhalten und Verhältnisse: Veränderung im Kindergartenalltag bezüglich Bewegungsangebote sowie Zwischenmahlzeiten; Veränderungen im Verhalten der Kindergartenlehrpersonen und der Kinder
- Verankerung und weitere Schritte: Verankerung von Bewegung und Ernährung im Kindergartenalltag, Planung von weiteren Massnahmen
- Angebotsorganisation: Bewertung der einzelnen Elemente, Zufriedenheit mit dem Verlauf und der Projektleitung, Anregungen

Dieser Fragebogen wird von allen am Angebot teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen ausgefüllt und an einem Input- und Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit sind die Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende der Staffel fasst die Projektleitung einen Schlussbericht über den Verlauf.

### 4.2 Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung

*Ebene Kindergarten:* Siehe 2.5.4 Auszeichnung der Kindergartenlehrperson und 2.5.5 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Staffelabschluss.

*Ebene Kanton/Projektleitung:* Die Nutzung des Logos und der Inhalte Purzelbaum Kindergarten sind an die erfolgreiche Coaching-Teilnahme der Projektleitung gebunden. Im Coaching werden Inhalte und –methoden vermittelt, der Abschluss ist persönlich.

Gibt es in der Projektleitung einen personellen Wechsel, so muss die neue Projektleitung erneut am Coaching teilnehmen. Falls eine ausgebildete Projektleitung vor Ort die neue Person über eine gesamte Staffel von 1.5 - 2 Jahren begleitet, ist eine individuelle Vereinbarung mit der Leitung von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> möglich.

Nach dem Coaching nimmt die Projektleitung einmal im Jahr an einem durch Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> organisierten Erfahrungsaustauschtreffen der Projektleitenden teil (kostenlos). Sie beteiligt sich aktiv an Newsletter und eventuell auch an Tagungen.

## 5 Anhang

### Weiterbildungen

#### 1) «Bewegung – Motor der Entwicklung»

<b>Leitung</b>	<b>Eliane Schmocker:</b> Fachmitarbeiterin Purzelbaum Schweiz, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung / Dozentin Bewegung und Sport, PH Schwyz / Projektleiterin Purzelbaum Spielgruppe und Kita
<b>Ziele</b>	<p>Die Lehrpersonen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– erfahren und erleben, wie Bewegung die Entwicklung der Kinder beeinflusst.</li><li>– wissen, weshalb sozial-emotionale Kompetenzen und die Selbstwirksamkeit als wichtige Schutzfaktoren der kindlichen Entwicklung gelten.</li><li>– kennen und diskutieren Möglichkeiten wie sie die exekutiven Funktionen, die sozial-emotionalen Kompetenzen und die Selbstwirksamkeit der Kinder mit einem bewegten Kindergartenalltag stärken können.</li><li>– kennen die elementaren Bewegungsbedürfnisse bei Kindern.</li><li>– kennen und entwickeln Ideen, wie sie die elementaren Bewegungsbedürfnisse im Kindergartenalltag berücksichtigen und ausleben können.</li><li>– kennen und erleben verschiedene Zugänge und Einsatzmöglichkeiten von Bewegungslandschaften/-baustellen.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<p>Bewegung ist zwar nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts! (Balter, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die Wirkung von Bewegung auf die Entwicklung der Kinder.</li><li>– Die elementaren Bewegungsbedürfnisse und wie sie im Kindergartenalltag berücksichtigt und gefördert werden können.</li><li>– Was sind exekutive Funktionen und in welchem Zusammenhang stehen sie mit den sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder.</li><li>– Bewegungslandschaften/-baustellen im Kindergartenalltag.</li><li>– Bezüge zum LP 21 werden immer wieder exemplarisch aufgezeigt.</li></ul> <p>Ganz nach dem Motto von Konfuzius «Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können bzw. nicht vergessen.» werden wir zahlreiche Bewegungsideen selbst ausprobieren und erleben, damit sie weniger in Vergessenheit geraten.</p>

## 2) «Bewegungsförderung mit Alltags- und einfachen Materialien in den Innen- und Aussenräumen»

<b>Leitung</b>	<b>Eliane Schmocker:</b> Fachmitarbeiterin Purzelbaum Schweiz, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung / Dozentin Bewegung und Sport, PH Schwyz / Projektleiterin Purzelbaum Spielgruppe und Kita
<b>Ziele</b>	Die Lehrpersonen <ul style="list-style-type: none"><li>– erarbeiten Ideen, wie die Bewegungsfreude der Kinder mit Alltagsmaterialien unterstützt und gefördert werden kann.</li><li>– erleben vielseitige Spielideen mit wenig Aufwand, die von den Kindern ins Freispiel übernommen werden können.</li><li>– erfahren das Prinzip der Variation an praktischen Beispielen und erhalten Ideen, wie sie die Kinder individuell unterstützen können positive Erfahrungen zu sammeln.</li><li>– sammeln, diskutieren und probieren Ideen aus, wie ausgewählte elementaren Bewegungsbedürfnisse mit einfachen Materialien in Aussenräumen gefördert werden können.</li><li>– erhalten Ideen zu «Mut tut gut».</li></ul>
<b>Inhalt</b>	Ganz nach dem Motto von Konfuzius «Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können bzw. nicht vergessen» werden wir zahlreiche Bewegungsideen selbst ausprobieren, erleben, diskutieren und verändern, damit sie weniger in Vergessenheit geraten. <ul style="list-style-type: none"><li>– Ideen, Anregungen wie mit einfachen Alltagsmaterialien wie Putzlappen, Schwämme, Fliegenklatschen, Seilen und weiteren die Bewegungsfreude und die Kreativität unterstützt und gefördert wird.</li><li>– Die elementaren Bewegungsbedürfnisse und wie sie im in den Aussenräumen mit einfachen Materialien berücksichtigt und gefördert werden können.</li><li>– Bezüge zum LP 21 werden immer wieder exemplarisch aufgezeigt.</li></ul>



### 3) «Buchstabenreise und Zahlenwelt bewegt - erlebt»

<b>Leitung</b>	<p><b>Michelle Konrad:</b> Primarlehrerin / dipl. Rhythmikerin / Musik- &amp; Bewegungs-pädagogin / Erwachsenenbildnerin SVEB 1 / ehem. Dozentin für Rhythmik an der PHZ Zug</p> <p><b>Catherine Feger:</b> Dipl. Bewegungspädagogin BGB / Rhythmiklehrerin / Zirkus-schaffende / therapeutische Masseurin / CAS Vertiefungskurs Hochschuldidaktik - Lehrer auf der Tertiärstufe</p>
<b>Ziele</b>	<p>Die Lehrpersonen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– lernen, wie sie das «Bewegte Lernen» nach dem rhythmischen Arbeitsprinzip in ihren Unterricht integrieren können.</li><li>– lernen, wie aktive und gemeinschaftsbildende Bewegungssequenzen im Raum organisiert werden können.</li><li>– lernen vielseitige, fächerverbindende und spielerisch - bewegt - musikalische Ideen und Elemente zur Rhythmisierung ihrer Lektionen kennen und einsetzen.</li><li>– wissen, wie einerseits das Sprechen, Lesen und Schreiben, das mathematisch logische Verständnis und andererseits das «aktive und schöpferische Körpergedächtnis» durch Musik und Bewegung mit den Kindern erarbeitet, gefördert und weiterentwickelt werden kann.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<p>Wir vermitteln neue kind- und zeitgemässe Ansätze im Themenbereich „Lernen mit und durch Musik und Bewegung“. Die Rhythmik als pädagogisches Arbeitsprinzip schafft es die fachlichen und überfachlichen Kompetenzbereiche mit den entwicklungsorientierten Zugängen zu verbinden.</p> <p>Praxisorientiert zeigen wir auf, wie der Unterricht im 1. Zyklus einerseits bewegt, gemeinschaftsbildend und aktiv über alle Sinne organisiert werden kann. Andererseits zeigen wir Inspirationen, wie die Kindergartengemeinschaft mit einem buntgemischten – sensorisch ansprechenden Materialsammelurium die sprachlichen und mathematischen Gesetzmässigkeiten verinnerlichen. Alle Inhalte lassen sich anschliessend eins zu eins im Kindergarten umsetzen.</p>

### **3\_Alternative) «Geschichtenkoffer»**

#### **Das kleine Blau und das kleine Gelb zum Bilderbuch von L. Lionni**

<b>Leitung</b>	<p><b>Michelle Konrad:</b> Primarlehrerin / dipl. Rhythmikerin / Musik- &amp; Bewegungs-pädagogin / Erwachsenenbildnerin SVEB 1 / ehem. Dozentin für Rhythmik an der PHZ Zug</p> <p><b>Catherine Feger:</b> Dipl. Bewegungspädagogin BGB / Rhythmiklehrerin / Zirkus-schaffende / therapeutische Masseurin / CAS Vertiefungskurs Hochschuldidaktik - Lehrer auf der Tertiärstufe</p>
<b>Ziele</b>	<p>Die Lehrpersonen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– lernen, wie sie das «Bewegte Lernen» nach dem rhythmischen Arbeitsprinzip in ihren Unterricht integrieren können.</li><li>– lernen, wie aktive und gemeinschaftsbildende Bewegungssequenzen im Raum organisiert werden können.</li><li>– lernen vielseitige, fächerverbindende und spielerisch - bewegt - musikalische Ideen und Elemente zur Rhythmisierung ihrer Lektionen kennen und einsetzen.</li><li>– wissen, wie einerseits das Sprechen, Lesen und Schreiben, das mathematisch logische Verständnis und andererseits das «aktive und schöpferische Körpergedächtnis» durch Musik und Bewegung mit den Kindern erarbeitet, gefördert und weiterentwickelt werden kann.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<p>Wir vermitteln einen bewegt-musikalischen, sprachlich-mathematischen, stimmungsvoll-ganzheitlichen Ideenschatz für das ganze Kindergartenjahr, der besonders als Startthema für die Gruppeneinteilung oder als Jahresthema bis hin zur Aufführung geeignet ist.</p> <p>Praxisorientiert zeigen und üben wir Einstiegsideen, Bewegungssequenzen, Spielformen, Lieder, Verse und gestalterische Elemente zum Bilderbuch mit unterschiedlichen Materialien.</p> <p>Die Kursinhalte dienen zur Erarbeitung der fachlichen und überfachlichen Kompetenzbereiche des Lehrplans 21. Gemeinsam erleben, erkennen und benennen wir mit der Rhythmik die entwicklungsorientierten Zugänge. Das Bilderbuch mit allen vielfältigen „Kofferideen“ lässt sich anschliessend eins zu eins im Kindergartenalltag umsetzen.</p>

#### **4) «Wenn Essen und Psyche sich treffen»**

##### **Ein ernährungspsychologischer Blick auf das Essverhalten von Kindern**

<b>Leitung</b>	<b>Ronia Schiffan:</b> Psychologin MSc, Ernährungspsychologin ZEP
<b>Ziele</b>	Die Lehrpersonen <ul style="list-style-type: none"><li>– bekommen einen Einblick in den Zusammenhang zwischen der Psyche und dem Essverhalten. Wie ticken wir Menschen und insbesondere Kinder im Umgang mit Essen?</li><li>– erhalten wichtige Denkanstösse, die auch in den Alltag der Lehrpersonen übertragen werden können.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<p>Das Thema Essen beschäftigt uns täglich aufs Neue und birgt immer wieder Herausforderungen im Alltag. Spannende Einflüsse gibt es besonders, wenn wir zusätzlich den psychologischen Faktor beim Essen berücksichtigen.</p> <p>Im Rahmen des Workshops lernen wir, wie Psyche und Essen zusammenhängen und stellen uns vielfältige Fragen zum Umgang mit dem Essverhalten von Kindern: Welche Werte werden im Rahmen des Themas Essen vermittelt, was hat dies mit einem positiven Körperbild zu tun und welchen Einfluss haben Emotionen und das soziale System auf das Essverhalten der Kinder?</p> <p>Wir reflektieren bestehende Regeln und Empfehlungen, setzen uns mit unserer Vorbildrolle auseinander und erarbeiten Strategien, um einen entspannten Umgang mit dem Thema Essen zu ermöglichen.</p>

## 6 Literaturverzeichnis

- <sup>1</sup> Knecht, C. (2010). Konzept Purzelbaum, mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten. RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Luzern.
- <sup>2</sup> Schul- und Sportdepartement Stadt Zürich (2019). Konzept «Purzelbaum» - mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten, Zürich.
- <sup>3</sup> Zimmer, R. (2014). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder.
- <sup>4</sup> Ketelhut, K., Mohasseb, I., Gericke, C.A., Scheffler, C., Ketelhut, R.G. (2005). Verbesserung der Motorik und des kardiovaskulären Risikos durch Sport im frühen Kindesalter. Dtsch Arztebl 2005; 102: A 1128–1136 [Heft 16].
- <sup>5</sup> Jungreithmayr, D. (2010). Bewegung, Spiel & Sport – Basis für physische, psychische und soziale Gesundheit. Bewegungserziehung 64:9–15.
- <sup>6</sup> Kriemler, S. & Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hebestreit, H., Brunner-La Rocca, HP., Van Mechelen, W., Puder, J. (2010). Effect of a school-based physical activity program (KISS) on fitness and adiposity in primary school children: a cluster-randomized controlled trial. British Medical Journal. 2010, 340: p. c785
- <sup>7</sup> Zahner, L., Puder, J., Roth, R., Schmid, M., Knöpfli, M., Guldimann, R., Pühse, U., Braun-Fahrlander, C., Marti, B., Kriemler, S. (2006). A school based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years (Kinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial BMC Public Health, 6, S. 147.
- <sup>8</sup> Knoll, M., Banzer, W., Bös, K. (2006). Aktivität und physische Gesundheit. In: Bös, K., Brehm, W. (Hrsg) Handbuch Gesundheitssport. Hofmann, Schorndorf, S 82–102.
- <sup>9</sup> Wagner, P., Brehm, W. (2006). Aktivität und psychische Gesundheit. In: Bös, K., Brehm, W. (Hrsg) Handbuch Gesundheitssport. Hofmann, Schorndorf, S 103–117.
- <sup>10</sup> S. Krug, S., Jekauc, D., Poethko-Müller, C., Woll, A., Schlaud, M. (2011). Zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) und des Motorik-Moduls (MoMo). Bundesgesundheitsbl 2012, 55:111–120 DOI 10.1007/s00103-011-1391-1. Springer Verlag.
- <sup>11</sup> Mandler, J., Zimmer, R. (2006). Sprach- und Bewegungsentwicklung bei Kindern. In: Motorik, 27 (1), S:33-40.
- <sup>12</sup> Zimmer, R., Dzikowski, P. & Ruploh, B. (2007). Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten (unveröffentl. Projektbericht). Osnabrück: Universität Osnabrück.
- <sup>13</sup> Zimmer, R. (2009b). Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder.
- <sup>14</sup> Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (2004). Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen, Bundesamt für Sport Magglingen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, (ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut, Universität Zürich; Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie; SwissOlympic Talents.
- <sup>15</sup> Blaser, M.; Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6, Bern und Lausanne.
- <sup>16</sup> Jaquet, M., Laimbacher, J. (2010). Ernährung im Vorschulalter. 2. Auflage. Bern. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.
- <sup>17</sup> Zabiellon, K., Grafe, C., Bosshardt, C., Conrad Zschaber, C. (2012). Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Projekt schnitz und drunder. 2. Auflage. RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung. Luzern.
- <sup>18</sup> Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2011, aktualisiert 2016). Merkblatt Ernährung von Kindern. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Bern. Verfügbar unter <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindeit/> [eingesehen am 01.04.2016].
- <sup>19</sup> Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu–Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.
- <sup>20</sup> Kühnis, J., Ferrari, I., Fahrni, D., & Herrmann, C. (2018). Motorische Basiskompetenzen von 4-6-Jährigen in der Schweiz. Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten. Swiss Sports and Exercise Medicine, open access.

---

<sup>21</sup> Moser, U. & Rhyh, H. (2002). In A. Lanfranchi, (Hrsg), Schulerfolg von Migrationskindern, die Bedeutung familienergänzender Betreuung im Vorschulalter (S. 14 ff; 106 ff). Opladen: Leske und Budrich.

<sup>22</sup> Bundesamt für Gesundheit (2018). Chancengleichheit und Gesundheit. Zahlen und Fakten für die Schweiz. [[file:///C:/Users/cconrad/Downloads/DE\\_BAG\\_Broschuere%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/cconrad/Downloads/DE_BAG_Broschuere%20(3).pdf)] eingesehen am 29.04.2020]

<sup>23</sup> Stamm, HP. & Lamprecht, M. (2009). Ungleichheit und Gesundheit – Grundlagendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit, Zürich. Verfügbar unter [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch) [eingesehen am 4.2.2013].

<sup>24</sup> Kliche, T., Deu, A., Ewald, E., Post, M., Wessolowski, N., Wormitt, K. & Koch, U. (2007). Gesundheitswirkungen und Prävention: Verfahrensentwicklung zur Evaluation von Massnahmen der GKV nach Art. 20 SGB V - Wirkungen Schulischer Gesundheitsförderung: Eine Wirkungsabschätzung der Setting-Interventionen im Projekt "gesund leben lernen". unveröffentlichtes Manuskript

<sup>25</sup> RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> (2014). Konzeptvorlage mit Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa und „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“. RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Luzern.

<sup>26</sup> RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> (2014). Konzeptvorlage mit Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa und „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“. RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Luzern.