



Purzelbaum Newsletter Schule

November 2025



Inhalt

PURZELBAUM^{SCHWEIZ} - INFO

16. Purzelbaum Tagung – 8. November 2025, PH Luzern

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 7. März 2026,
an der PH Luzern

PRAXISIDEEN

Purzelbaum Adventskalender

Herbstspiel «Eichhörnchen sammeln Nüsse»

Bewegungsgeschichte - 3 freche Mäuse

20 Lieblingsrezepte

Gefühle und Bewegung

Bewegung macht schlau – dsj-Bewegungskalender 2026

Die neuen SafetyTools – Unterrichtsmaterialien der BFU

«Schule bewegt»-Adventskalender

ANGEBOTE

«Gesund essen» lebendig und mit Praxisbezug unterrichten

Ausbildung in Natur- und Waldkinderpädagogik

Impressum / Herausgeberin

**RADIX Schweizerische
Gesundheitsstiftung**

Purzelbaum^{Schweiz}
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern
041 210 62 10

Fürs Redaktionsteam:

Michaela Sciuk
sciuk@radix.ch

Newsletter
abonnieren / abbestellen

Themen



Bewegung



Ernährung



psychische Gesundheit

Förderer

Alle Förderer von Purzelbaum^{Schweiz}
finden Sie [hier](#).

Patronat / Partner

- LCH Stufenkommission 4bis8
- kibesuisse
- Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV

16. Purzelbaum Tagung – 8. November 2025, PH Luzern

Gemeinsam bewegen – Vielfalt erleben, Teilhabe stärken

Zu Gast an der PH Luzern begeisterte die Purzelbaum Tagung vom 8. November 2025 rund 400 Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten, Primarschulen und Familienzentren. Die von den Kantonen Luzern, Nidwalden, Uri und Zug sowie der Pädagogischen Hochschule Luzern (Fachbereich Bewegung & Sport) in Kooperation mit Purzelbaum^{Schweiz} organisierte Tagung fokussierte die Inklusion. Im Zentrum des Hauptreferats von Dr. des. Sonja Lienert stand die Einführung in das spannende Themenfeld und die Chancen und Herausforderungen inklusiver Bewegungsanlässe. Begleitend bot die Tagung in einem Dialograum und 20 verschiedenen Workshops praxisnahe Einblicke und Umsetzungsideen für den Alltag der Teilnehmenden.

Weitere Informationen findest du unter purzelbaum.ch/Veranstaltungen.



© Nadia Schärli Fotografie

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 7. März 2026, an der PH Luzern

Die nächste Purzelbaum Workshopveranstaltung findet am Samstag, 7. März 2026 an der PH Luzern statt. Mit einer Auswahl von fünf Workshops aus den letzten Purzelbaum Tagungen bietet diese Veranstaltung interessierten Lehr- und Betreuungspersonen zahlreiche praxisnahe Anregungen für einen bewegungsreichen Alltag in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Familienzentren oder Kindergärten.

Weitere Informationen findest du ab Ende Januar 2026 unter purzelbaum.ch/Veranstaltungen.



Praxisideen

Purzelbaum Adventskalender

Auch dieses Jahr haben wir für dich einen Purzelbaum Adventskalender aus allen Purzelbaum Regionen zusammengestellt. Ab dem **1. Dezember** findest du dort bis Weihnachten täglich tolle Ideen zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren und eine wunderschöne bewegte Adventszeit.

[Hier](#) geht's zum Adventskalender.



Herbstspiel «Eichhörnchen sammeln Nüsse»

Ziel:

Zählen, Mengenverständnis, Bewegungskoordination

Material:

Kastanien oder kleine Bälle (Nüsse), Körbchen oder Reifen (Vorratskammern)

Spiel:

1. «Eichhörnchen» laufen im Raum
2. Auf Kommando ruft die Lehrperson oder ein Kind z. B.
 - «Bringt 5 Nüsse in euren Bau!»
 - «Legt 2 Nüsse wieder zurück!»
3. Gemeinsam zählen sie laut beim Hinlegen.

Variation:

- mit Musik (schnell/langsam)
- zwei Eichhörnchen-Kinder arbeiten als Paar
- als Abschluss bringen die Eichhörnchen alle Kastanien oder Nüsse in die Mitte des Kreises – gemeinsames Raten und Schätzen, danach gemeinsames Zählen aller Nüsse/Bälle.



© Unsplash

Bewegungsgeschichte - 3 freche Mäuse

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden weniger. Was gibt es da Besseres, als die Nase in Bücher zu stecken und sich auf eine Abenteuerreise zu begeben? Mit der «Bewegungsgeschichte – 3 freche Mäuse» entdecken die Kinder nicht nur eine witzige Geschichte, sondern auch ihren Körper und seine Ausdruckskraft. Die Bewegungsgeschichte baut auf dem Bilderbuch «3 freche Mäuse» von Lorenz Pauli und Kathrin Schärer auf. In der Rolle der frechen Mäuse können sich die Kinder auf Entdeckungsreise mit ihrem Körper einlassen.

In der **Praxislektion** findest du spannende Einblicke in die Bewegungsgeschichte.

Alle Ideen können **hier** erworben werden.



© INGOLDVerlag

20 Lieblingsrezepte

Ein ausgewogenes und genussvolles Mittagessen ist mehr als nur eine Mahlzeit. Es ist eine wohltuende Pause im Alltag und ein wichtiger Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Im Rahmen eines Rezeptwettbewerbs zur praktischen Umsetzung der Schweizer Qualitätsstandards für Mittagstische ist eine Rezeptsammlung mit 20 Rezepten entstanden. Die Rezepte stammen direkt aus der Praxis: Sie wurden von Fachpersonen aus Küche und Betreuung sowie von jungen Feinschmecker:innen im Rahmen eines Rezeptwettbewerbs selbst eingereicht. Eine Fachjury hat daraus die besten Rezepte ausgewählt.

Die Broschüre kann **hier** kostenlos heruntergeladen werden.



Gefühle und Bewegung

Emotionen wie Lachen, Weinen, Wut oder Angst begleiten uns von Anfang an durchs Leben. Doch der richtige Umgang mit ihnen will – wie vieles andere auch – gelernt sein. Die Emotionsbälle bieten eine ideale Möglichkeit, um mit Kindern über diese Themen ins Gespräch zu kommen. Zudem fördern die Emotionsbälle das Werfen und Fangen.

Spare jetzt: Emotionsbälle und viele weitere **Aktionen** online bei prospiel.ch erhältlich – nur noch bis Ende November.



© Constri AG

Bewegung macht schlau – dsj-Bewegungskalender 2026

Der neue dsj-Bewegungskalender bringt Kinder in Schwung und stärkt gleichzeitig ihre kognitiven Fähigkeiten. Mit 15 kreativen Spielideen und Basiswissen zu exekutiven Funktionen unterstützt er Fachkräfte dabei, Bewegung und Lernen zu verbinden. Die Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gestaltet und fördern spielerisch Konzentration und Selbstregulation.

Der dsj-Bewegungskalender steht **hier** zum Download bereit.



Die neuen SafetyTools – Unterrichtsmaterialien der BFU

Handeln, bevor etwas passiert!

Die neuen SafetyTools machen Unfallprävention zum spannenden Thema im Schulalltag. Die Schülerinnen und Schüler werden spielerisch an Gefahrensituation herangeführt und zu risikokompetentem Handeln befähigt.

Die SafetyTools sind nützliche Unterrichtsmaterialien, um das Thema Unfallprävention von Strassenverkehr bis Schulreise von Zyklus 1 bis 3 zu behandeln – mit praxisnahen Unterlagen für Lehrpersonen und altersgerechten Aufgaben für Kinder.

Die SafetyTools sind kostenlos und stehen zum Bestellen oder Download bereit: www.bfu.ch/safetytool



© BFU

«Schule bewegt»-Adventskalender

Im «Schule bewegt»-Adventskalender warten jeden Tag einfache Bewegungsaufgaben, die du direkt im Klassenzimmer umsetzen kannst. Ob für einen energiegeladenen Start dank der Übung «Velotour», einer aktivierenden Pause mit der «Sportartenpantomime» oder passend zum «Samichlaus-Tag» am 6. Dezember 2025 einen Eseltanz – die täglichen Übungen sorgen für Spass, Bewegung und weihnachtliche Stimmung.



«Gesund essen» lebendig und mit Praxisbezug unterrichten

Wie lassen sich Ernährungsthemen kindgerecht, spannend und alltagsnah in den Unterricht einbauen? Die **Live-Webinare** der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE bieten Lehr- und Fachpersonen für die Primarstufe Hintergrundwissen und praxisnahe Tipps, um Kinder früh für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährungsweise zu begeistern – ohne erhobenen Zeigefinger. Das Angebot der SGE umfasst auch ein **LiveWebinar (für Unternehmen)**, welches individuell für ein ganzes (Schul-)Team im Rahmen einer Weiterbildung gebucht werden kann.



Ausbildung in Natur- und Waldkinderpädagogik

Wenn Kastanien helfen, den Hunderterraum zu erschliessen oder Föhrennadeln die Zweier-Reihe bilden. Wenn das ABC aus Blättern gelegt wird und die Astgabel plötzlich wie ein grosses Y aussieht. Dann findet die Baumschule statt! Im Lehrgang Waldkinderpädagogik der Waldkinder St. Gallen wirst du das nötige methodische Werkzeug erhalten, eine grüne Schule zwischen den Bäumen zu gestalten.

Und weil Naturerfahrungen nicht nur die Kinder stärken, ist auch die eigene Weiterentwicklung im Wald ein wichtiger Teil. Die Module sind immer draussen, was dir die Möglichkeit gibt, deine eigene Naturkompetenz zu stärken. Wir ermutigen dich, Kindergruppen im Zyklus 1 durch das Waldjahr zu führen und zeigen dir, wie die Waldkinderpädagogik und der Lehrplan 21 zusammen passen.

Genauere Infos bekommst du am **Infoabend** vom 13. Januar 2026 oder auf der **Homepage**.

