

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Bewegung ist ein natürliches Grundbedürfnis von Kindern. Sie rennen, klettern, hüpfen, balancieren oder tanzen – wann immer sich die Gelegenheit bietet. Und das ist wunderbar! Denn durch Bewegung stärken Kinder ihren Körper, verbessern ihre Motorik, gewinnen Selbstvertrauen und entwickeln wichtige soziale Fähigkeiten.

Was ist TigerKids Bewegung?

Mit *TigerKids Bewegung* werden Kinder spielerisch für Bewegung begeistert und mit gezielten Übungen und abwechslungsreichen Bewegungsideen in ihren motorischen Fähigkeiten gestärkt. Gemeinsam mit dem kleinen Tiger erleben sie fantasievolle Geschichten, probieren vielfältige Bewegungsformen aus und haben jede Menge Spaß. Durch ein vielseitiges Bewegungsangebot werden Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit gefördert – alles auf kindgerechte und spielerische Weise.



IDEEN FÜR ZUHAUSE

Mit kleinen, gemeinsamen Bewegungsmomenten können Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen:

- **kurze Wege zu Fuß zurücklegen:** z. B. zum Bäcker oder zum Spielplatz
- **aktivitätsfördernde Optionen wählen:** gemeinsam die Treppe statt des Aufzugs nutzen
- **zusammen tanzen:** Schon ein Lied zwischendurch bringt Bewegung und gute Laune.
- **einen „bewegten Nachmittag“ einführen:** z. B. Roller fahren, Kletterpark besuchen oder eine kleine Entdeckungstour durch die Nachbarschaft



Mit bewegungsfreudigen Grüßen,
Ihr TigerKids-Team



INFO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Kinder täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv sind.

BITTE ACHTEN SIE DARAUF, DASS FÜR IHR KIND BEQUEME KLEIDUNG SOWIE SPORTSCHUHE ODER TURNSCHLÄPPCHEN IN DER KITA VORHANDEN SIND.



TigerKids-Familienidee: Aktiver Spieleabend

Ob Becherbowling, Luftballontanz oder Kartoffellauf – in den *TigerKids Bewegungskarten* finden Sie lustige Ideen für einen Spieleabend voller Bewegung mit der ganzen Familie.



TigerKids-Familiennewsletter

Erhalten Sie alle zwei Monate neue Anregungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Resilienz und Hygiene – alltagstauglich und leicht umzusetzen.