

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

wir freuen uns sehr, Ihnen mitzuteilen, dass unser Kindergarten am Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ teilnimmt! Im Rahmen dieses Programms werden Kinder spielerisch, altersgerecht und ganzheitlich durch Ausprobieren und Erleben für eine gesunde Lebensführung begeistert. Das Programm umfasst vier Themenbereiche, die im Kindergartenalltag kindgerecht aufgegriffen werden:

- **Ernährung:** gesunde Lebensmittel entdecken, probieren und mit allen Sinnen erleben
- **Bewegung:** Freude an Sport, Spiel und neuen Bewegungsformen entdecken
- **Entspannung:** kindgerechte Ruhepausen erleben und die eigene Wahrnehmung schulen
- **Resilienz*:** innere Stärke entwickeln, Gefühle besser verstehen und Herausforderungen mutig angehen

** Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und den Mut nicht zu verlieren.*

MEIN GESUNDES TIGER-WOCHENENDE

Ein besonderes Element des Programms ist das Tiger-Wochenende. Damit die Kinder das Gelernte auch zu Hause erleben und vertiefen können, begleitet der kleine Tiger – eine Handpuppe – jedes Wochenende ein anderes Kind nach Hause. Gemeinsam mit Ihrer Familie erlebt er dann kleine gesunde Aktivitäten. Im Tiger-Tagebuch, das Ihr Kind mitbekommt, können Sie festhalten, was Sie gemeinsam unternommen haben. So entsteht im Laufe des Jahres eine Sammlung schöner Erlebnisse, die zeigt: Gesundheit entsteht im Alltag – und wächst, wenn man sie gemeinsam lebt.

Beispiele für gesunde Aktivitäten im Familienalltag:



ERNÄHRUNG

Gemeinsam ein einfaches gesundes Gericht kochen.



BEWEGUNG

Eine Runde Ballspielen im Freien oder ein Spaziergang.



ENTSPANNUNG

Eine kurze Massage oder ein ruhiges Puzzle-Spiel.



RESILIENZ

Gemeinsam über Gefühle sprechen oder achtsam den Wald entdecken.

**Viel Spaß beim gesunden Tiger-Wochenende wünscht
Ihr TigerKids-Team**



**EIN BESONDERES
ELEMENT DES
PROGRAMMS IST DAS
TIGER-WOCHENENDE.**



Weitere Ideen finden Sie in den
„Gesundheitstipps für Zuhause“.
Schon kleine Aktivitäten, die
Freude machen und zur Gesundheit
beitragen, reichen völlig aus.



TigerKids-Familiennewsletter

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