

Stark als Familie – Ein bewegtes Eltern-Kind-Erlebnis (17.06.2026)

Dieses Angebot lädt Familien zu einer besonderen gemeinsamen Erlebniszeit ein, in der Bewegung, Kooperation und Freude im Mittelpunkt stehen. Eltern und Kinder erfahren sich als Team und stärken durch gemeinsames Tun ihre Verbindung zueinander.

In abwechslungsreichen Bewegungsangeboten erleben Familien spielerische Herausforderungen, die nur gemeinsam gelöst werden können. Dabei wechseln sich aktive Phasen mit kurzen Reflexionsmomenten ab, in denen Erlebtes in den Familienalltag übertragen wird.

Methoden und Praxisbeispiele:

- Kooperative Bewegungsstationen
z.B. gemeinsame Balance-Aufgaben, bei denen Eltern und Kinder sich gegenseitig sichern
- Partnerübungen wie Vertrauensspiele, Zieh- und Schiebeaufgaben oder koordinative Teamaufgaben
- Familien-Challenges: kleine Team-Missionen, bei denen Kommunikation, Absprachen und gegenseitige Unterstützung gefragt sind
- Ruhige Wahrnehmungsübungen zur Regulation von Spannung und zur Stärkung von Körpergefühl und Selbstwahrnehmung

Eingesetzte Materialien:

Alltagsmaterialien wie Seile, Bälle, Tücher und Wäscheklammern werden ebenso genutzt wie Bewegungsgeräte (z.B. Balanciermaterial, kleine Hindernisse)

Ziele des Angebots:

- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsames Erleben
- Förderung von Teamgeist und gegenseitigem Vertrauen
- Unterstützung der kindlichen Selbstwirksamkeit („Wir schaffen das zusammen“)
- Sensibilisierung für eigene und fremde Grenzen
- Bewegungsfreude als Zugang zu emotionaler Regulation und innerer Stärke

Das Angebot verbindet körperliches Erleben mit sozial-emotionalem Lernen und schafft einen Raum, in dem Familien sich jenseits des Alltags neu begegnen können.

Zielgruppe:

Für Familien mit Kindern ab ca. 5 Jahren (jüngere Geschwister können nach Absprache teilnehmen).

ANMELDUNG: st.franziskus.paderborn@kath-kitas-hochstift.de

Anna Peters | MITEINANDER-STARK

www.miteinander-stark.com

EIN ANGEBOT IN
ZUSAMMENARBEIT VON



MITEINANDER_STARK



MITEINANDER-STARK

Kommunikation und mentale Gesundheit

