



## Informationen zur Ausbildung

### Stand 10/2025

3F - Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von



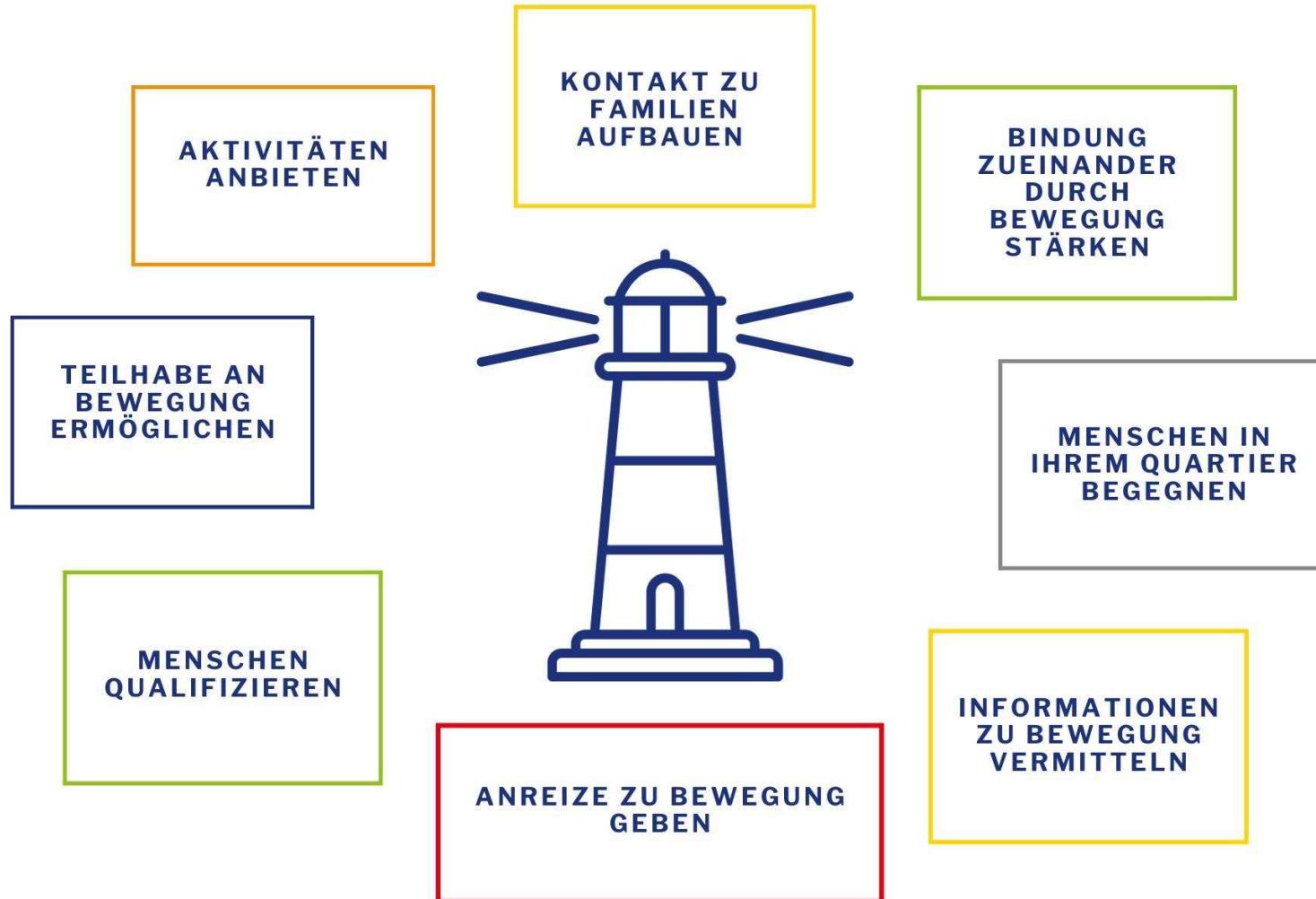
Als Ansprechpartner\*in für Bewegung stärkst du Kinder und ihre Familien/Bezugspersonen durch Bewegung in ihrem Sozialraum.

FaBeLos sind da, wo Kinder und ihre Familien sind, z.B. auf Spielplätzen, in Familienzentren, im Sportverein, auf Stadteilfesten, in Parks o.ä.

Durch einfache Bewegungsaktivitäten und Spielideen kommen sie mit Kindern und ihren Familien/Bezugspersonen in Kontakt und in gemeinsame Bewegung.

Sie motivieren und inspirieren, die Bewegung in den Familienalltag zu übertragen.





Du bist als „**Brücke zur Bewegung**“ für Kinder und ihre Familien in der Einrichtung/im Quartier/im Sportverein da. Durch deinen Einsatz ermöglicht du Teilhabe an Bewegung, stärkst und begleitest.

Dein Einsatz für Bewegung ist vielseitig möglich!

Drinnen wie draußen:

- Grünanlage, Stadtteiltreff, Park, Spielplatz, Sporthalle, Kita, Schule, Bolzplatz, Bewegungsraum, etc.



Und/oder bei:

- Aktions- und Projekttagen, Sportvereinsveranstaltungen, Straßen- und Stadtteilfesten, Kita-/Schulangeboten uvm.



# FaBeLo-Ausbildung – Einblick



## Zeitaufwand

- 15 Lerneinheiten (LE) à 45 Min. zzgl. Pausen
- 2 Tage (bspw. 09:00 Uhr – 17:00 Uhr)
- Kompakt durchführbar (zwei nacheinander folgende Tage)
- Zwei Wochentage oder ein Wochenende



## Inhalte

- Bedeutung von Bewegung
- Kommunikation und Konfliktlösestrategien
- Bewegungspraxis und Spielideen
- Rechtl. Grundlagen & Sicherheitsaspekte
- Impulse Psychomotorik, Entspannung, Ernährung
- Uvm.



## Tag 1

Uhrzeit	LE	Inhalt	Ort
09:00	1	Warm up: Begrüßung und Kennenlernen, Organisierter Sport/NTB und Nds. Kinderturnstiftung	Seminarraum
09:45	1	Warum Bewegung? Über die Bedeutung und den Mehrwert von Bewegung für uns alle	Seminarraum
10:30		Pause	
10:45	1	Bewegungspraxis – Grundlagen der Methodik & Didaktik durch kleine Spiele erfahren	Seminarraum, Outdoor, Bewegungsraum
11:30		Pause	
11:45	1	Kommunikation, Ansprache und Wirkung – Grundlagen	Seminarraum
12:30		Mittagessen	
13:30	2	Kommunikationstraining und Konfliktlösestrategien – Praxis & Übungen	Seminarraum, Outdoor, Bewegungsraum
15:00	2	Impuls Psychomotorik: Bewegungs- und Spielideen	Seminarraum, Outdoor, Bewegungsraum
16:30	8	Ende Tag 1	Seminarraum



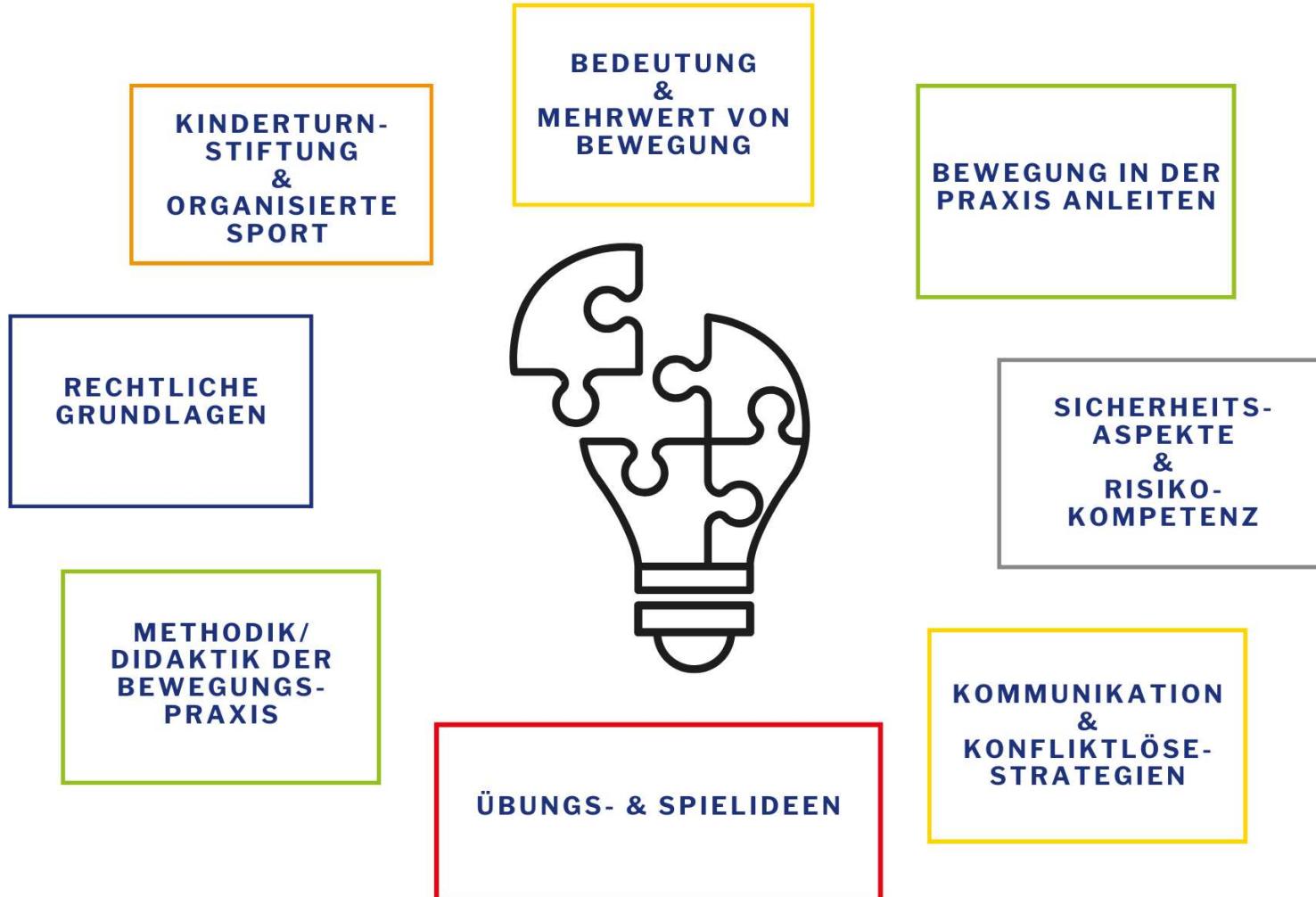
## Tag 2

Uhrzeit	LE	Inhalt	Ort
09:00	2	Rechtliche Grundlagen & Sicherheitsaspekte	Seminarraum
10:30		Pause	
10:45	2	Gruppenarbeit: Kreieren von Spiel- und Bewegungslandschaften	Seminarraum, Outdoor, Bewegungsraum
12:15		Mittagessen	
13:00	2	Bewegung & Sprache: Theorie & Praxis	Seminarraum, Outdoor, Bewegungsraum
14:30	1	Cool down: Reflexion, Feedback, Zertifikate	Seminarraum
15:15	7 15	Ende Tag 2 <b>Du bist ein*e FaBeLo!</b>	



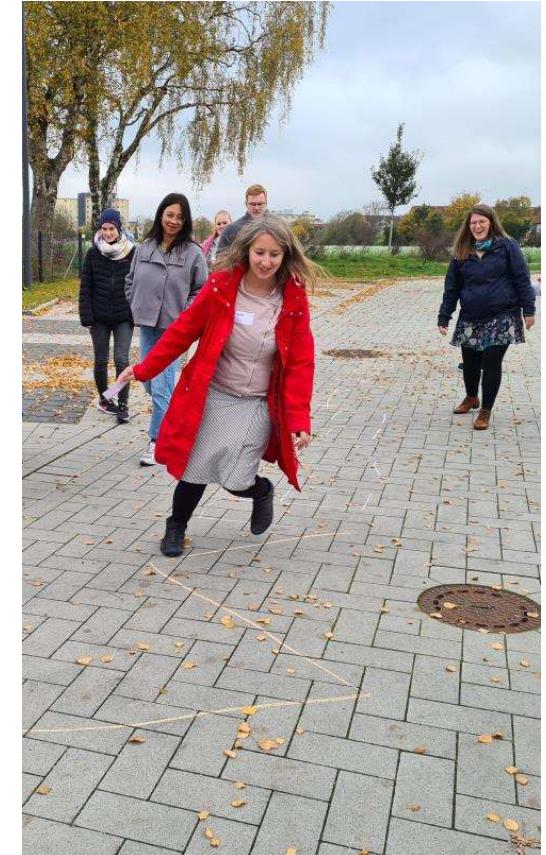
Dies ist ein **Beispiel** für einen möglichen Ausbildungsablauf.  
Themen und Zeiten können variieren und sind auch abhängig von den örtlichen Gegebenheiten sowie den Einsatzmöglichkeiten der Referierenden.





## Teilnehmende?

- Eltern, Großeltern & andere Familienmitglieder
- Interessierte Menschen ab 14 Jahre
- Mitarbeitende aus Kitas, Stadtteiltreffs, Bildungseinrichtungen, Kinder-, Jugend- und Familienzentren, etc.



## Mitbringen?

- Freude an Bewegung und sozialen Kontakten
- Motivation und Stadt(teil)verbundenheit

## Voraussetzung für den späteren Praxiseinsatz

- Erweitertes Führungszeugnis & Erste-Hilfe-Kurs

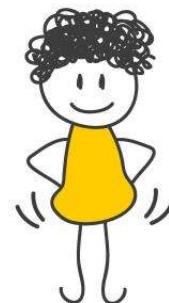
## Nutzen für Teilnehmende

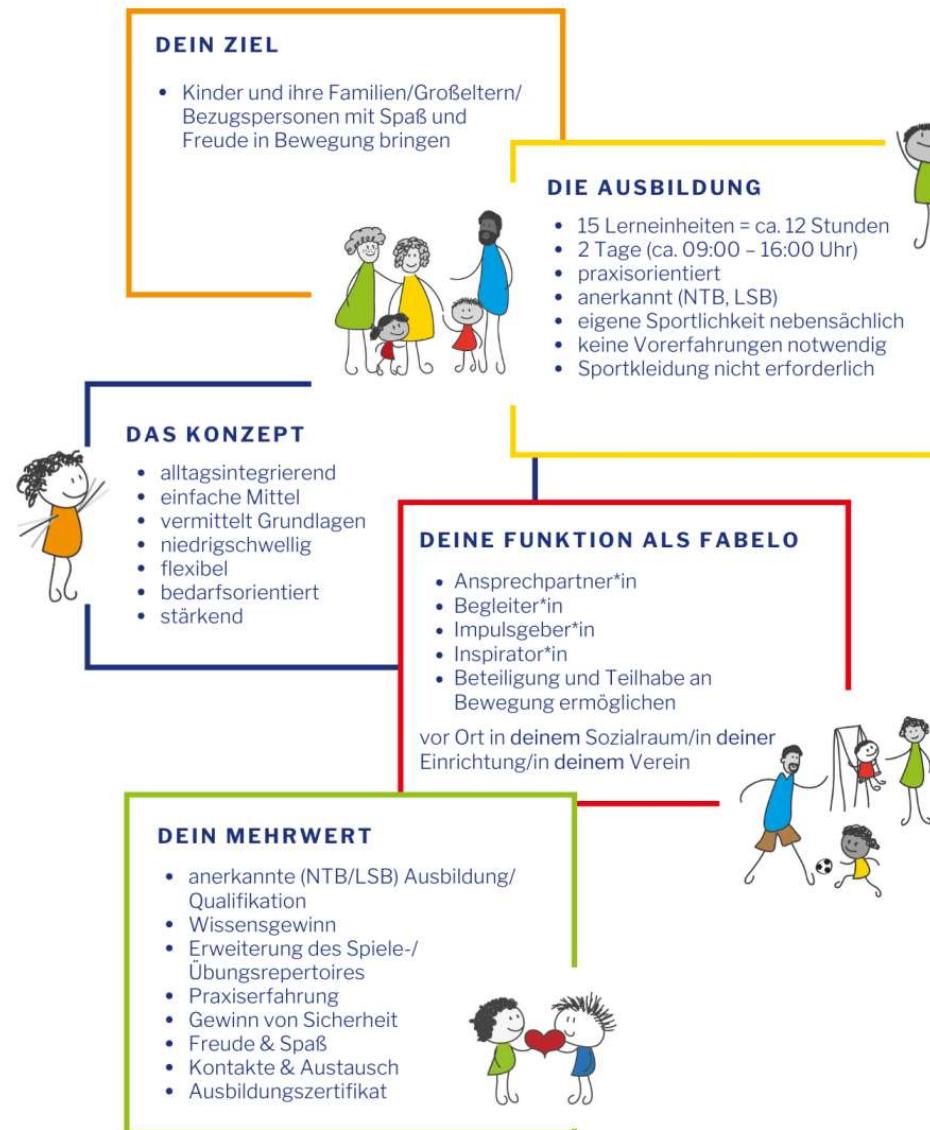
- Ausbildung im Bewegungsbereich
- Aneignung von praxisorientierten Grundlagen
- Ausbildungszertifikat & Teilnahme-Bescheinigung
- Anerkennung 15 LE für Verlängerung der Übungsleitenden-Lizenz beim NTB & LSB Nds.
  - ÜL-C Breitensport Kinder
  - ÜL-B Gesundheitssport/Prävention „Gesundheitsförderung Kinder“
- Anerkennung 8 LE für Markenzeichen BewegungsKita
- Neue Bewegungsimpulse, Kontakte & Austausch



## Nutzen für Teilnehmende je nach Ausbildungsstandort (ggf. zusätzlich)

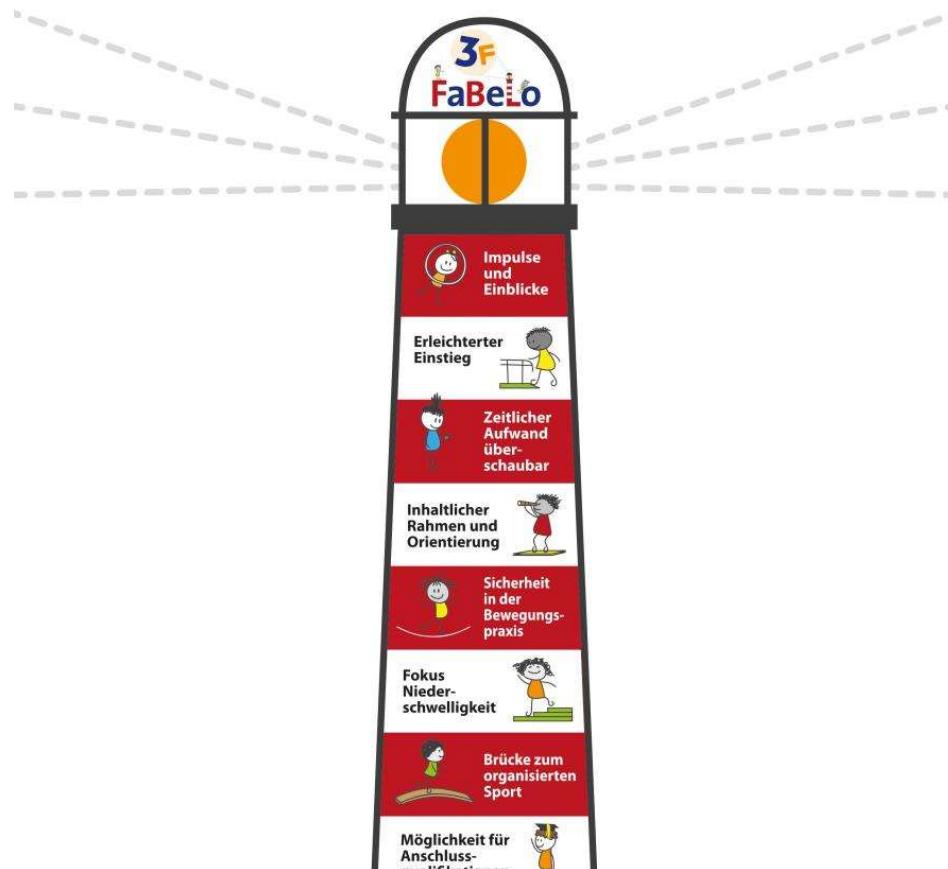
- Aufwandsentschädigung für Praxiseinsätze
- Kostenfreier Erste-Hilfe-Kurs
- Ausstattung (T-Shirt o.ä.)
- Ehrenamtsbescheinigung





# FaBeLo – Impressionen





#### Ansprechpartnerin

Niedersächsische Kinderturnstiftung  
Mareike Flack-Schmerbeck  
Geschäftsstelle  
Maschstraße 18  
30169 Hannover  
[mareike.flack-schmerbeck@3f-fitforfamily.de](mailto:mareike.flack-schmerbeck@3f-fitforfamily.de)  
Telefon: 0511 9809758

3F - Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse