



## Informationen zur Ausbildung

### Stand 10/2025

3F - Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

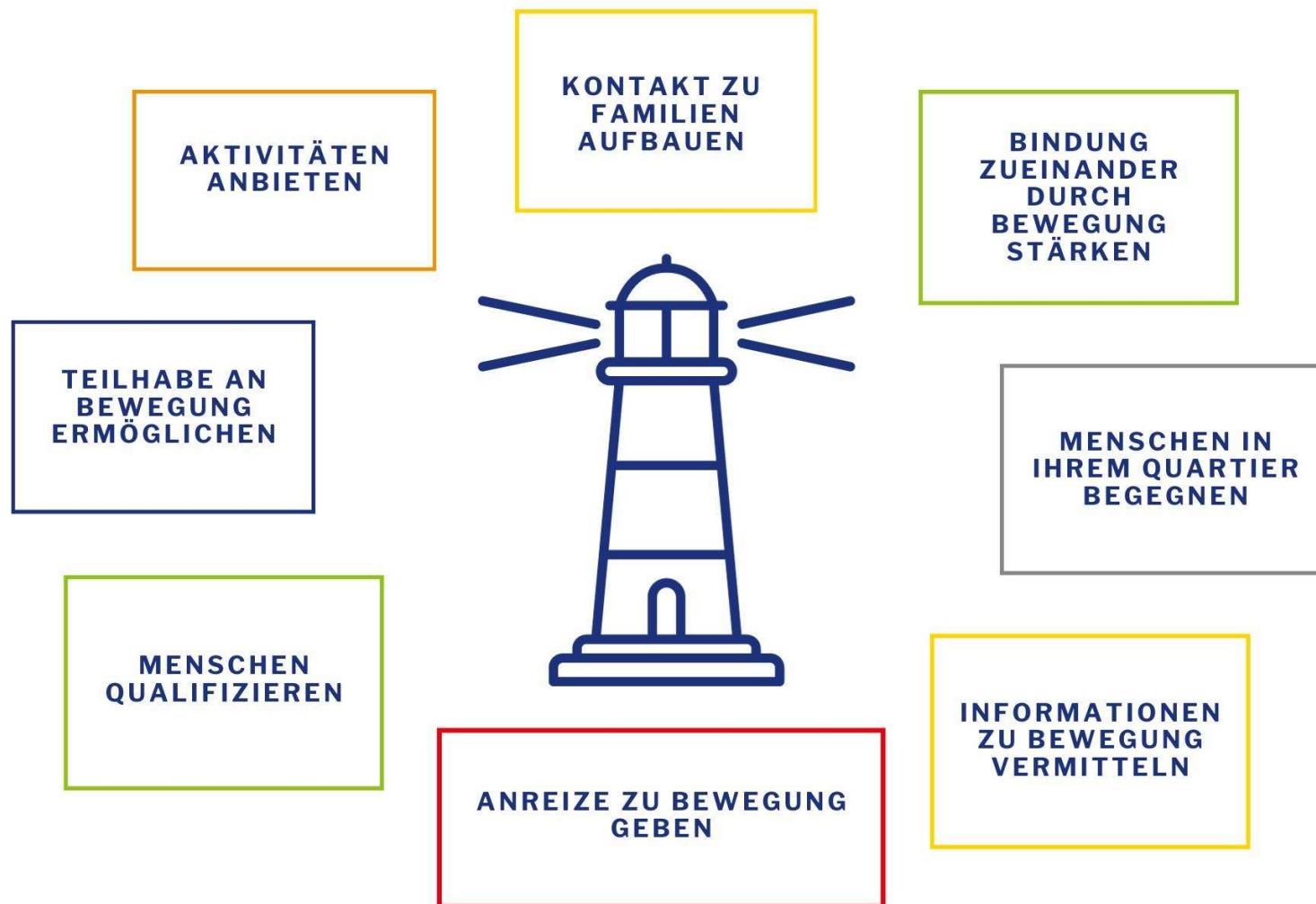
Als **Ansprechpartner\*in für Bewegung** stärkst du **Kinder und ihre Familien/Bezugspersonen** durch Bewegung in ihrem Sozialraum.

**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 ermöglichst 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 Stadtteilstesten, Kita-/Schulangeboten uvm.







## 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



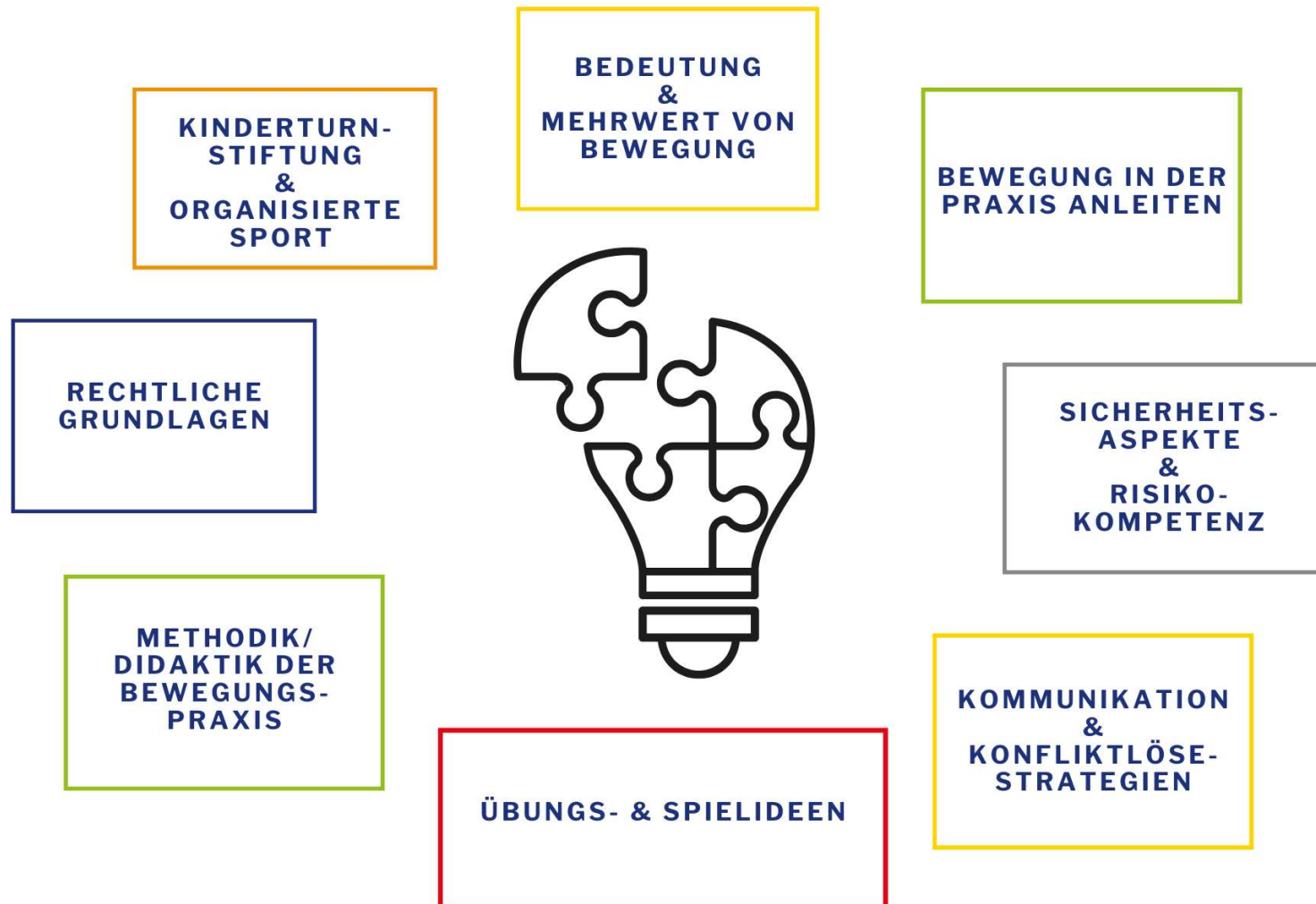
## Tag 2

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?

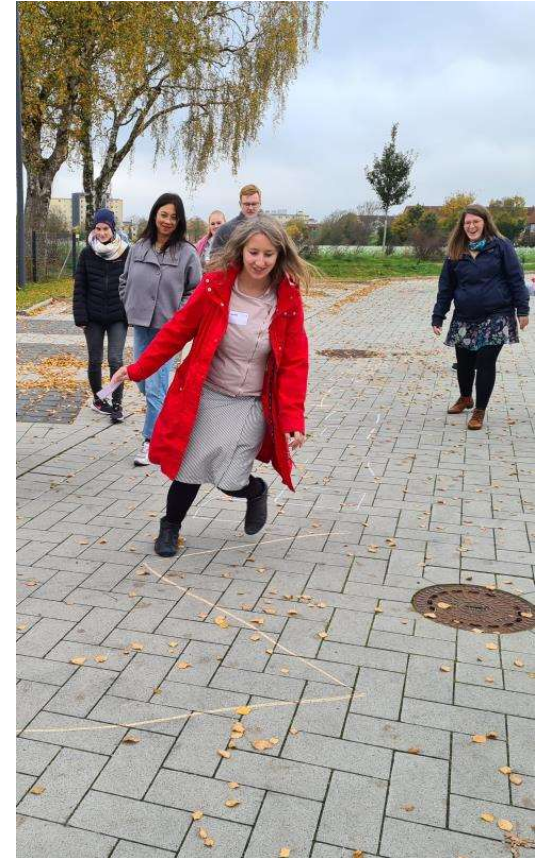
- Eltern, Großeltern & andere Familienmitglieder
- Interessierte Menschen ab 14 Jahre
- Mitarbeitende aus Kitas, Stadtteiltreffs, Bildungseinrichtungen, Kinder-, Jugend- und Familienzentren, etc.

## 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

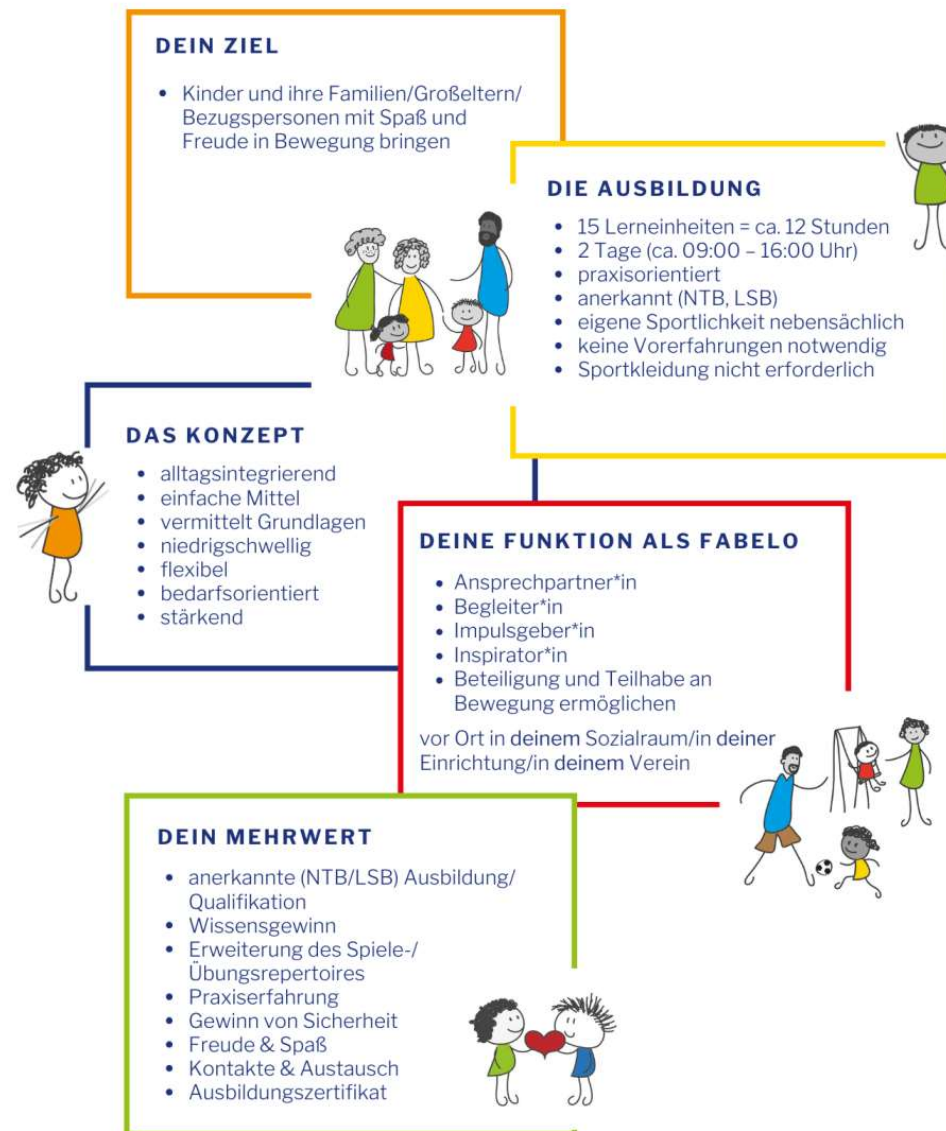


## Nutzen für Teilnehmende je nach Ausbildungsstandort (ggf. zusätzlich)

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











### 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

NIEDERSÄCHSISCHE  
**KINDERTURN**  
STIFTUNG



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse