

Inhalt

Vorwort	6	Tipps und Anregungen für den Bewegungsalltag mit Kindern	36
Einleitung	8		
KAPITEL 1: IHR KIND WILL SICH BEWEGEN!			
Bewegte Kindheit	12		
Erziehen wir unsere Kinder zur Unselbstständigkeit?	13		
Warum Sicherheit reiner Aberglaube ist	15		
Zwölf Forderungen eines Kindes	17		
Zeitbombe Bewegungsmangel	20		
Schlüssel zum Glück	22		
KAPITEL 2: IHR KIND WIRD HAUSAUFGABEN PLÖTZLICH LIEBEN!			
Bewegt begleiten statt erziehen	26		
Bewegte Nachmittage, viel Freizeit	27		
Was Kinder und Eltern brauchen	29		
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom?	33		
Erziehung zur Selbstständigkeit	35		
KAPITEL 3: HÄNSCHENS HIRN UND KÄTHCHENS KNOCHEN BRAUCHEN BEWEGUNG!			
Wie Kinder lernen	40		
Bewegung fördert die Sprachentwicklung	42		
Was Kinder widerstandsfähiger macht	43		
Macht uns Bildschirmzeit und Fernsehen dumm? ..	45		
Kinderknochen brauchen Bewegung – sonst brechen sie leichter	46		
Babyschalen so wenig wie möglich	49		
Schultasche tut gut – Trolley nicht	51		
Barfuß die Welt erobern	53		
KAPITEL 4: AUSWEGE AUS DEM KINDERWAGEN-, KONTROLL- UND SMARTPHONE-WAHNSINN			
Raus aus dem Kinderwagen	56		
Von Helikopter- und Schneepflugeltern – Kontrollwahn an Bord!	56		

Bildschirmzeit schadet Kinderaugen und verringert die Bewegungszeit massiv	59	Das sagen die Expertinnen zum pädagogischen Erfolgsprogramm	95
Verkehrssicherheit durch Bewegung	62	Und das sagen Mut-tut-gut-Expertinnen aus der Praxis	97
KAPITEL 5: BEWEGTE ZEITEN – VON DER SCHWANGERSCHAFT ZUR PUBERTÄT		Gemeinsam den Aha-Moment erleben	98
Bewegung während und nach der Schwangerschaft	66	KAPITEL 7: BEWEGUNG. BEWEGUNG, BEWEGUNG ...	
Wie können Sie Ihr Kind in Sachen Bewegung und Entwicklung am besten unterstützen?	67	Alltagsbewegungen sind so wichtig	100
Tipps zur Bewegungsförderung von Babys, Kleinkindern und Kindern, um lebenslange Lust an Bewegung zu bewahren	68	Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen	102
Auswahlhilfen für Tagesmütter/-väter, Krippe, Kindergarten, Schulen und Vereine	80	Auf die ersten Jahre kommt es an	103
Von der optimalen Vorbereitung und Durchführung einer bewegten Kinderparty	83	KAPITEL 8: DER ELTERN-KIND-SPASS-PRAXISTEIL	
KAPITEL 6: MUT TUT GUT – EINE ANLEITUNG ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG		33 Ideen für lustvolle, spannende, entwicklungs-fördernde Bewegungsmöglichkeiten für Kinderzimmer, Wohnung, Balkon und draußen an der frischen Luft	106
Philosophie und Idee des Bewegungskonzepts für Kindergarten und Schule	92	Literatur und Internetquellen	174