

WIRBELZWERG

Sportjahresbeginn Broschüre
- Edition Herbst 2025





VORWORT

Liebe Wirbelzweg-Leserinnen und -Leser,

nach langer Sommerpause konnten wir nun endlich in unser neues Sportjahr starten und freuen uns besonders über wieder mit Leben gefüllte Turnhallen!

Diese Broschüre soll euch wie ein kleiner Wegweiser durch das kommende Jahr begleiten. Darin findet ihr alles Wichtige für einen reibungslosen Ablauf: Ansprechpartner, organisatorische Hinweise, Tipps und Anregungen, wie ihr Bewegung spielerisch in den Alltag eurer Kinder einbinden könnt.

Bewegung ist mehr als nur Sport – sie stärkt das Selbstvertrauen, verbessert die Konzentration, fördert Freundschaften und macht vor allem Spaß! Wir möchten, dass sich jedes Kind bei uns wohlfühlt, Neues ausprobieren darf und in seinem eigenen Tempo wachsen kann.

Auch in diesem Jahr warten so wieder spannende Trainingseinheiten, abwechslungsreiche Spiele und viele kleine Herausforderungen, bei denen eure Kinder zeigen können, was in ihnen steckt.

Lasst uns mit Freude, Mut und einer Portion Wirbelwind ins neue Sportjahr starten!

Euer Team von MovingMäx,

Angie, Anna, Chiara, Lara, Laura, Theresa & Mäx

Leitung: Maximilian Heim (Sportwissenschaftler M. Sc.)



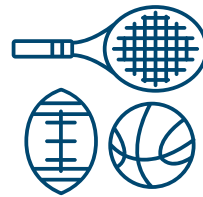
INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|---|---|----|
|  | Rückblick über das vergangene sportliche Jahr | 4 |
|  | Ausblick auf das kommende sportliche Jahr | 6 |
|  | Team-Vorstellung | 7 |
|  | Wichtige Informationen für Eltern | 10 |
|  | Schulferienübersicht | 11 |
|  | Tipps für zuhause | 12 |
| | <ul style="list-style-type: none">○ Dehnübungen○ Bewegungsspiele für drinnen und draußen○ Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele○ Kurze und intensive Workouts | |
|  | Mitmachseiten | 16 |
| | <ul style="list-style-type: none">○ Malecke○ Knobelecke mit Lösungen○ Challenge-Ecke - Familien-Fitness-Test○ Naschecke - Rezeptideen zum Nachmachen | |
|  | Wirbelzwerge in Laim | 21 |
|  | Haftungsausschluss | 22 |

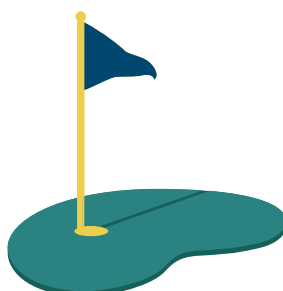


RÜCKBLICK

Das vergangene Sportjahr war geprägt von einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot, Ausbau der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Teamwork. Bei verschiedensten Einheiten zu Turnen, Leichtathletik, Ballsport und Individualsport haben die Kinder viel Energie mitgebracht und sich getraut, vielfältige Bewegungsformen auszuprobieren.



Die Wochen vor den Sommerferien waren vor allem geprägt durch Sportarten, die wir noch nicht so oft ausprobiert haben. Zum Beispiel haben wir durch **Floorball** mit einem Schläger in der Hand unser Ballgefühl verbessert und durch spielerisches Dribbeln die Hand-Auge-Koordination gefördert. Durch kleine Minigolfstationen konnten die Kinder an ihrer präzisen Schlagtechnik feilen und die feinmotorischen Fähigkeiten testen und verbessern. Hier seht ihr, wie die Hindernisse und Minigolfbahnen an einem unserer Standorte ausgesehen haben:



Auch eine Einheit zum **Biathlon** haben wir ohne Schnee in die Turnhallen gebracht, wobei die Kinder anstatt auf Langlaufski mit Hilfe von Teppichfliesen durch die Hallen geflitzt sind. Hierbei war viel Gleichgewichtsfähigkeit und auch Ganzkörperspannung gefordert, um sich mit den rutschigen Teppichfliesen unter den Füßen fortzubewegen. Natürlich ist auch der Spaß dabei nicht zu kurz gekommen, sodass sich die Kinder fast in Eiskunstläufer verwandelt haben.



Auf dem Programm standen unter anderem auch:

- **Baseball:** vom spielerischen Erlernen der Technik bis hin zu Brennball war vieles dabei
- **Frisbee:** tolle Fortschritte beim Werfen
- **Akrobatik:** spektakuläre Pyramiden, verantwortungsvoller Umgang miteinander
- **Parcours:** immer schwierigere Hindernisse wurden überwunden und dabei haben die Kinder gelernt, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen



LEICHTATHLETIK

Eine Highlightstunde der Leichtathletik war sicherlich der Langstreckenlauf, wobei wir Trainer überrascht waren, wie viel Freude die Kinder tatsächlich am Laufen haben. Alle kleinen Sportler haben die Herausforderung angenommen, eine festgelegte Anzahl von Runden in der Halle zu laufen und tatsächlich haben es alle mit Bravour gemeistert, sodass am Ende alle verschwitzt und gut gelaunt die Turnhallen verlassen haben.



TURNEN

Im Winter lag der Fokus vor allem auf verschiedenen Turneinheiten zu Handstand, Rad und Radwende. Die Kinder brachten teilweise ganz unterschiedliche Voraussetzungen mit, da manche schon viel Erfahrung mit diesen turnerischen Elementen gesammelt hatten, während sich andere an ihre ersten Versuche herantrauten. Diese Kombination machten die Trainingseinheiten besonders wertvoll, da die Kinder voneinander lernen konnten. Dabei zählte jedes Erfolgserlebnis und die Trainer gaben ihr Bestes, um auch jedes Kind individuell zu fördern.



AUSBLICK



In diesem Schuljahr geht es mit spannenden sportlichen Einheiten weiter, wobei bereits der Sprintstart und Parcours mit Rolle vorwärts stattfanden und weiterhin beispielsweise Handball und Jonglage auf dem Programm stehen. In nächster Zeit tut sich auch einiges bei uns, denn beispielsweise ist schon ein zweiter Standort in Berg am Laim in Planung, um auch älteren Kindern ein breitaufgestelltes Bewegungsprogramm bieten zu können und diese Altersgruppe gezielt zu fördern.

Auch unser Trainerteam wächst weiter: Theresa und Chiara starten dieses Schuljahr durch und bringen neue sportliche Impulse und zusätzliche Energie mit. Das gesamte MovingMäx Team freut sich auf viele sportliche Erlebnisse mit euch im kommenden Schuljahr!




UNSER TEAM



1. Mein Lieblingsspiel/Lieblingsgerät bei MovingMäx?
2. Mein Sportcredo lautet...?
3. Meine sportliche oder pädagogische Ausbildung?
4. Ein Fun-Fact über mich?
5. Ein persönlicher Sportmoment, an den ich mich gerne erinnere?




MAXIMILIAN HEIM
(Coach Mäx), Gründer & Cheftrainer

1. "Spinnennetz"; Bank (Allrounder) 
2. "Bewegung macht freier und glücklicher."
3. Rettungsassistent & Erste-Hilfe-Ausbilder; Sportwissenschaftler M.Sc.; Übungsleiter für Prävention.
4. Derzeit inaktiver Langschläfer – zwei Knirpse daheim sorgen dafür, dass der Wecker überflüssig ist.
5. Wenn ein Kind nach vielen Anläufen endlich den Mut fasst – und danach stolz strahlt. Da geht einem das Herz auf.



ANGELA HEINRICH
Marketing Department



1. Die großen Matten.
2. "Spaß am Sport ist wichtiger als Perfektion, denn Fehler sind Freunde, die uns was beibringen."
3. Gesundheitswissenschaft (B.Sc.); MovingMäx-Coach-Ausbildung
4. Ich habe schon mal mit AstronautInnen zusammen Sport gemacht. 
5. Es war schön zu sehen, wie ein Team von Kindern beim Staffellauf zusammenhielt und stolz war – auch ohne zu gewinnen.



LAURA PRASSER

Team- und Fachleitung,
Trainerin in Moosach & Laim

1. Die großen blauen Weichboden-Matten
2. "Bewegung macht schlau, stark und fröhlich – und das alles gleichzeitig!"
3. Gesundheitswissenschaft (B.Sc.); MovingMäx-Coach-Ausbildung
4. Ich liebe es, salzige Pommes in einen süßen Milchshake zu tunken.
5. Als ich im Tennis den Ball so fest geschlagen habe, dass der Schläger gleich aus Versehen mitgeflogen ist!



ANNA RATZINGER

Trainerin in Nymphenburg
und Sendling


1. "Indianer im Dorf"
2. "Hauptsache Spaß und jede Woche ein kleines Erfolgserlebnis, für jeden individuell, aber auch als Gruppe."
3. Gesundheitswissenschaft (B.Sc.); MovingMäx-Coach-Ausbildung
4. Wenn ich etwas extrem witzig finde, kann ich nur noch grunzen ;)
5. Nach meiner Ankunft in einer neuen Klasse habe ich im Fußballturnier das entscheidende Tor geschossen. Das brachte uns als Klasse viel näher zusammen.





THERESA HUNFELD


Trainerin in Nymphenburg

1. "Karottenziehen"
2. "Sport, dein persönlicher Boxsack des Lebens."
3. Coach für Kinder im Tanzverein; Studium Gesundheitswissenschaft; MovingMäx-Coach-Ausbildung 
4. Ich esse kein Obst, nur Apfel ist okay, solange dieser klein geschnitten und geschält ist.
5. Die Teilnahme an den deutschen Tanzmeisterschaften 2024 mit meinem norddeutschen örtlichen Tanzverein.



CHIARA KOLLMEDER


Trainerin in Sendling

1. Alle Arten von Bällen 
2. "Sport heilt, schenkt Freude und gibt dir Kraft, das Leben zu meistern!"
3. Studium Mittelschullehramt; MovingMäx-Coach-Ausbildung
4. Ich habe einmal den Wäschetrockner mit der Waschmaschine verwechselt und dabei das Waschmittel direkt in die Trommel geschüttet und angeschaltet.
5. Als ich den Mut hatte, im Schwimmbad vom 10er zu springen.



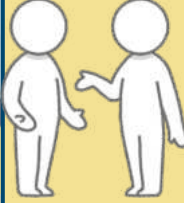
LARA STENDEL

Trainerin in Berg am Laim und Inklusionssport

1. Merkball 
2. "Teamwork makes the dream work."
3. Sportlehramt und Skilehrerin; MovingMäx-Coach-Ausbildung
4. Ich geh gerne Schwammerl sammeln.
5. Eine Frühjahrsskitour mit Tiefschnee im Mai.



GUT ZU WISSEN!



Ansprechpartner

Leitung: Maximilian Heim

✉ info@mm-kindersport.de

☎ +49 151 51029628

Fachliche Leitung und Teamkoordination: Laura Prasser

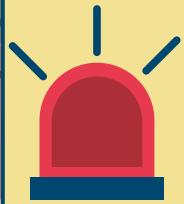
✉ mm-kindersport.teamlead@outlook.de

TrainerInnen vor Ort



Was tun bei Krankheit?

Bitte euer Kind bei Krankheit oder Unwohlsein rechtzeitig per Mail oder WhatsApp abmelden.



Was tun im Notfall?

Ein kleines Erste-Hilfe-Set ist vor Ort, alle TrainerInnen verfügen über eine aktuelle Erste-Hilfe-Ausbildung und zudem Zugriff auf die wichtigen Telefonnummern vor Ort. Bitte haltet uns über Änderungen unmittelbar Bescheid.



Bereit fürs Training? Diese Dinge helfen!

Bitte stattet eure Kinder mit folgenden Sachen aus:

- Bequeme Sportkleidung inklusive Hallenturnschuhen
- Wiedererkennbare Trinkflasche mit gesundem Getränk
- Haargummi zum Zusammenbinden langer Haare

Achtet zusätzlich bitte darauf, dass die Kinder

- Schmuck ablegen und keine Wertsachen mitnehmen. Wir übernehmen für mitgebrachte, unbeaufsichtigte Gegenstände keine Obhut; gesetzliche Haftungsregeln bleiben unberührt.
- Vor Stundenbeginn auf der Toilette waren, um Unterbrechungen zu vermeiden.



So läuft's beim Training

- Damit die Kinder eigenständig und konzentriert trainieren können, bitten wir darum, dass Eltern die Halle während des Trainings nicht betreten.
- Bei Eingewöhnung neuer Kinder oder bei Bedarf sprechen wir natürlich individuell mit euch.









SCHULFERIENÜBERSICHT BAYERN



Hinweis:

Während der Ferien findet grundsätzlich kein regulärer Trainingsbetrieb statt.

Wenn Nachholtermine oder Zusatzstunden anstehen, melden wir uns gezielt bei euch.

| | |
|---|---------------------------|
|  Herbst | 03.11-07.11.2025 |
|  Weihnachten | 22.12.2025- 05.01.2026 |
|  Winter | 16.02.-20.02.2026 |
|  Ostern | 30.03.-10.04.2026 |
|  Pfingsten | 26.05.-05.06.2026 |
|  Sommer | 03.08.-14.09.2026 |

TIPPS FÜR ZUHAUSE

Lasst uns gemeinsam aktiv werden!

Unsere Übungen für zu Hause ergänzen die Sportstunden perfekt – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Spaß. Sucht euch einen sicheren Platz, probiert sie zusammen aus und steigert euch langsam. Hört auf, wenn etwas weh tut – und habt Freude an der Bewegung!



DEHNÜBUNGEN

MINIS

Schmetterling: Im Sitzen die Fußsohlen aneinander legen und die Fersen dabei möglichst nahe anziehen. Die Knie wippen dann auf und ab, wie Flügel.

Giraffe: Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme so hoch strecken, wie möglich, um nach Blättern zu greifen.

ROOKIES

Hand-zu-Fuß-Dreher: Im Stehen mit geschlossenen Beinen mit dem rechten Arm zum linken Fuß fassen und wechseln.

Kobra: Auf den Bauch legen, die Arme seitlich anziehen und dann hochdrücken. Die Position halten und zum Himmel schauen.

MASTERS

Tiefe Hüftbeuger-Dehnung: Einen Ausfallschritt machen und dabei das hintere Knie auf dem Boden ablegen. Dann mit aufrechtem Körper die Hüfte nach vorne schieben.

Wadendehnung: Die flachen Hände an einer Wand platzieren, ein Bein nach hinten strecken, die Ferse in den Boden drücken und wechseln.



BEWEGUNGSSPIELE FÜR DRINNEN



MINIS

Farbenschatz: Die Eltern rufen eine Farbe und die Kinder müssen einen entsprechenden Gegenstand im Raum finden und berühren.

ROOKIES

Ballonvolleyball: Mithilfe einer Schnur/eines Bands eine Netzlinie spannen. Dann versuchen, den Luftballon-Volleyball vom eigenen ins gegnerische Teamfeld zu bekommen, dass dieser dort den Boden berührt.



MASTERS

Sockenhockey: Mit zusammengerollten Socken als Hockeyball und einem Kochlöffel als Schläger gegeneinander auf ein Tor (z.B. Kissen) spielen.



BEWEGUNGSSPIELE FÜR DRAUSSEN



MINIS

Tiere im Zoo: Die Eltern rufen ein Zootier und die Kinder müssen sich dementsprechend durch das Gehege (Garten/Park) bewegen.

ROOKIES

Zielschießen mit Wasserpistole: Einen Becher oder eine leere Flasche als Ziel gebrauchen. Diese mithilfe einer Wasserpistole umschmeißen und ggf. den Abstand erhöhen.



MASTERS

1-gegen-1-Speed-Duell: Zwei Spieler (z.B. Eltern gegen Kind) starten nebeneinander. Eine dritte Person ruft ein zufälliges Ziel aus und beide Spieler sprinten darauf zu. Wer erreicht das Ziel schneller und hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

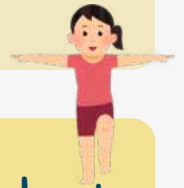


GESCHICKLICHKEIT & KOORDINATION



MINIS

Pinguin-Lauf: Ein Kuscheltier/Ball wird wie ein Pinguin-Ei zwischen den Knien festgeklemmt. Dieses muss so schnell wie möglich im Hüpfen oder Watscheln auf ein sicheres Ziel (z.B. Kissen) gebracht werden, ohne dabei herunterzufallen und zu zerbrechen. Wenn das Ei trotzdem herunterfällt, beginnt noch einmal von Start! (Differenzierung: rückwärtslaufen oder kleinen Hindernissen ausweichen)



ROOKIES

Kissen-Inseln: Viele Kissen werden als sichere Inseln im Raum verteilt. Der Rest des Bodens ist gefährliches Wasser. Nun von Kissen zu Kissen springen, ohne den Wasser-Boden zu berühren und unterzugehen. (Differenzierung: größerer Abstand zwischen den Kissen oder einen/mehrere Gegenstände zum Transport in den Händen halten)



MASTERS

Wasser-Lauf: Am Start werden jeweils zwei mit Wasser gefüllte Eimer/Behälter und im Ziel zwei leere Eimer/Behälter aufgestellt. Das Wasser muss nun vorsichtig mithilfe eines Schwammes vom Start ins Ziel gebracht werden, wobei möglichst wenig verschüttet oder verloren werden sollte. Wer nach 10 Minuten mehr Wasser in seinem Zielbehälter hat, hat das Spiel gewonnen. (Differenzierung: Schwamm nur mit einer Hand tragen oder rückwärtslaufen, Wassermenge, Behältergröße und Zeit variieren)

KURZE UND INTENSIVE WORKOUTS



MINIS

Tierparade: Jeweils 30 Sekunden die Tiere nachahmen, dann ohne Pause zum nächsten wechseln. Nach der vollständigen Parade kurze Pause machen.

- Krebs: Auf den Boden setzen und die Hände hinter sich abstützen. Dann aus den Beinen heraus den Bauch nach oben drücken und seitlich oder rückwärts laufen.
- Hase: Mit ausgestreckten Beinen und Armen im Streck sprung so hoch wie möglich springen.
- Elefant: Mit langsamen Schritten gehen, dabei aber kräftig aufstampfen.
- Känguru: Mit geschlossenen Füßen möglichst große Sprünge nach vorne machen.



ROOKIES

Lava-Power: Alle Spieler verwandeln sich in einen Vulkan und machen die Bewegungen jeweils für 30 Sekunden nach.

- Erdbeben: Kleine, schnelle Hüpfen auf der Stelle.
- Lava-Ausbruch: Breite Hampelmänner auf der Stelle.
- Lava-Fluss: Schneller Sprint auf der Stelle.
- Abkühlendes Gestein: Die Liegestütz-Position halten.



MASTERS

Powerwürfel: Ein selbstgebastelter Würfel wird auf jeder Seite mit einer Sportübung beschriftet. Der erste Spieler würfelt und erfüllt die entsprechende Aufgabe. Dann ist der nächste Spieler dran. Wie viele Übungen könnt ihr innerhalb von 10 Minuten absolvieren? Als Übungen können diese Vorschläge/eigene Ideen verwendet werden:

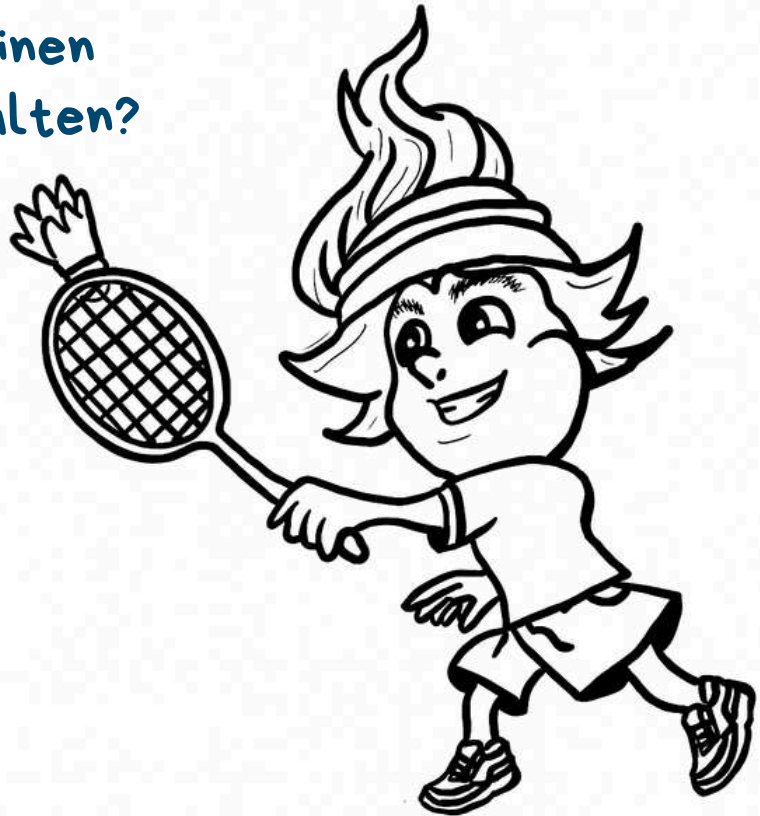
- 5 Liegestütze
- 10 Hampelmänner
- 10 Kniebeugen
- 5 Ausfallschritte pro Bein
- 15 Sekunden Unterarmstütz (Plank)
- 3 Burpees (Kniebeuge, Liegestütze, Streck sprung)

MITMACHSEITEN

MALECKE

Wie würdest du deinen
Wirbelzwerg gestalten?

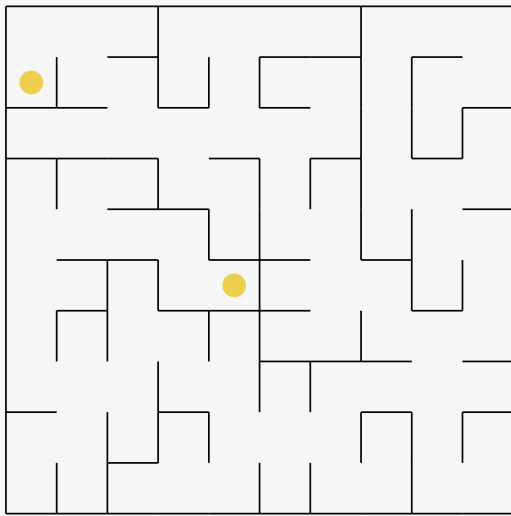
Male ihn fröhlich
und sportlich aus!



Und jetzt Zeit, kreativ zu werden:
Male deine Lieblingssportart!



KNOBELECKE



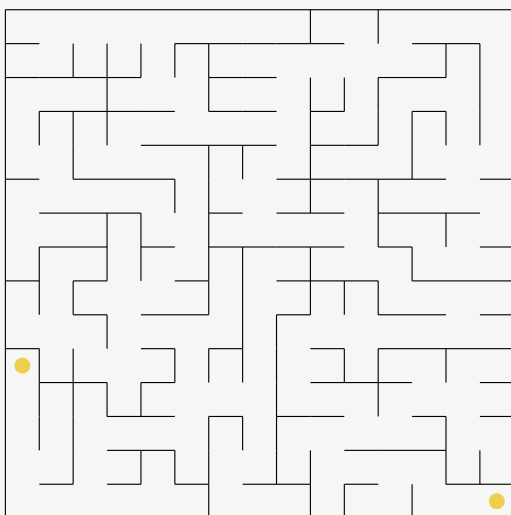
Finde den Weg durch das Labyrinth und verbinde die beiden Punkte miteinander!



Finde folgende Wörter und markiere sie farbig!

- SPORT
- MOVINGMÄX
- DEHNEN
- SOMMER
- WIRBELZWERG
- LAUFEN
- SPASS
- SPIEL
- TEAM

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | T | M | O | V | I | N | G | M | Ä | X | O |
| Z | K | X | X | D | W | D | S | P | I | E | L |
| E | E | Z | M | Z | I | L | X | V | H | B | S |
| S | O | M | M | E | R | A | M | T | K | D | P |
| B | B | Q | X | S | B | U | J | O | Z | E | O |
| N | T | E | A | M | E | F | S | C | R | H | R |
| D | I | M | X | Y | L | E | P | G | S | N | T |
| D | C | R | M | Q | Z | N | A | R | L | E | T |
| Y | K | U | L | K | W | N | S | M | A | N | C |
| E | N | D | J | L | E | U | S | G | Y | F | J |
| Q | G | T | N | Y | R | S | H | M | E | X | D |
| C | R | S | Y | Q | G | B | L | K | H | P | Q |

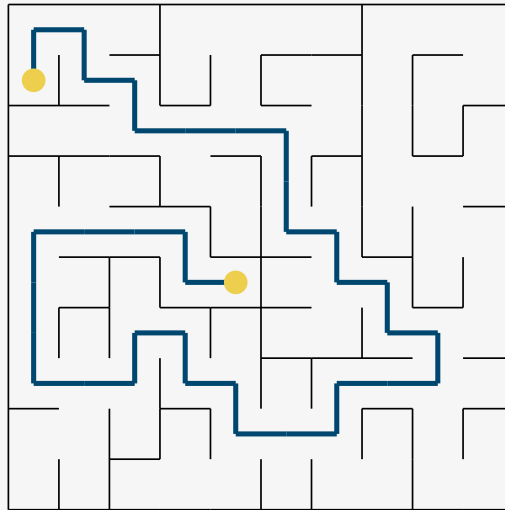


Experten-Version:

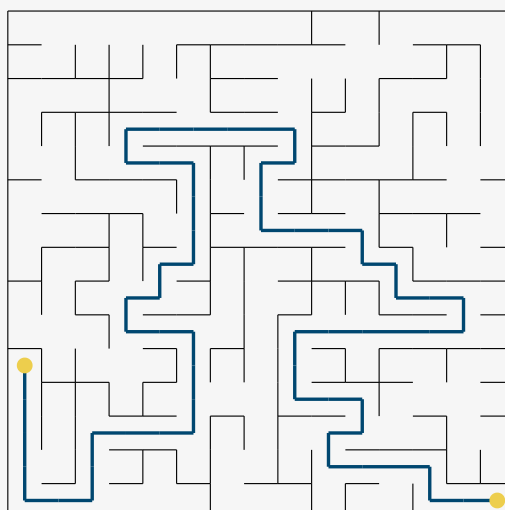


Finde den Weg durch das Labyrinth und verbinde die beiden Punkte miteinander!

LÖSUNGEN



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | T | M | O | V | I | N | G | M | Ä | X | O |
| Z | K | X | X | D | W | D | S | P | I | E | L |
| E | E | Z | M | Z | I | L | X | V | H | B | S |
| S | O | M | M | E | R | A | M | T | K | D | P |
| B | B | Q | X | S | B | U | J | O | Z | E | O |
| N | T | E | A | M | E | F | S | C | R | H | R |
| D | I | M | X | Y | L | E | P | G | S | N | T |
| D | C | R | M | Q | Z | N | A | R | L | E | T |
| Y | K | U | L | K | W | N | S | M | A | N | C |
| E | N | D | J | L | E | U | S | G | Y | F | J |
| Q | G | T | N | Y | R | S | H | M | E | X | D |
| C | R | S | Y | Q | G | B | L | K | H | P | Q |



CHALLENGE-ECKE



Los geht's mit dem Familien-Fitness-Test!

Wer schafft mehr?

Stellt euch der Challenge: Wer springt am weitesten und wer hält am längsten durch?

Kinder gegen Eltern oder alle zusammen - jeder darf mitmachen. Probiert die Übungen aus und notiert die Ergebnisse in der Tabelle.

Aber am wichtigsten: Habt Spaß und feiert eure Erfolge!

Übungen:

1. Einbeinstand: Wer kann länger ruhig auf einem Bein stehen, ohne zu hüpfen? - Messung: Zeit

2. Hampelmänner: Wer schafft mehr Hampelmänner am Stück? - Messung: Anzahl



3. Kniebeugen: Wer schafft mehr sauber ausgeführte Kniebeugen am Stück? - Messung: Anzahl

4. Planktest: Wer hält länger im Unterarmstütz durch, ohne den Boden zu berühren? - Messung: Zeit

5. Standweitsprung: Wer springt von einer Linie mit beidbeiniger Landung weiter? - Messung: Abstand



| Teilnehmer / Übung | Name: | Name: | Name: | Name: | Name: |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |





NASCHECKE - REZEPTIDEEN ZUM NACHMACHEN





Bananen-Schoko-Bites

Der perfekte Snack für zwischendurch - süß und gesund!

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 150 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- 3 EL gehackte Nüsse zur Dekoration

Zubereitung:

1. Die Bananen in kleine Scheiben schneiden. 
2. Die Schokolade in einem Wasserbad oder der Mikrowelle vorsichtig erhitzen, bis sie flüssig ist. - Achtung, heiß! 
3. Die Bananenstückchen mit einer Gabel in die Schokolade tauchen und auf einem Backblech platzieren. 
4. Mit Nüssen verzieren und für 1 Stunde im Gefrierfach kühlen. 
5. Schmecken lassen!









Mini-Gemüse-Muffins

Herzhaft, bunt und ideal für unterwegs!

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- Gemüse eurer Wahl (z.B. 1 kleine Zucchini, ½ rote Paprika, 3 EL Mais)
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen. 
2. In einer Schüssel die Eier, die Milch und den Käse verquirlen. 
3. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und unter die Eier rühren. 
4. Nach Geschmack würzen und in kleine Muffin-Förmchen füllen. 
5. Für 20-25 Minuten goldbraun backen. 
6. Achtung, heiß - Gut auskühlen lassen & genießen! 



MOVING MÄX

Mehr Platz für Wirbelzwerge
montags in Laim!

Erzähle Freunden und Bekannten in Laim von uns – wir freuen uns auf neue Gesichter und begeisterte Sportfans!

15:30-16:30 UHR:
4-6 JAHRE

16:30-17:30 UHR:
7-9 JAHRE

17:30-18:30 UHR:
10-14 JAHRE



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit



Teamgeist



Koordination



Soziale Kompetenz



Georg-Büchner-Realschule,
Droste-Hülshoff-Straße 5



mm-kindersport.de



info@mm-kindersport.de



kostenlos
schnuppern!



Vielen Lieben Dank!

Liebe Eltern und liebe Kinder,

Wir freuen uns sehr, euch unsere kostenlose Broschüre für eine lustige und sichere Zeit mit sportlichen Aktivitäten und leckeren Snack-Ideen zu präsentieren! Euer Wohlergehen und eure Sicherheit sind uns sehr wichtig, daher haben wir wichtige Informationen und Hinweise für euch zusammengestellt, damit ihr alles sicher genießen könnt. Bitte lest die folgenden Abschnitte sorgfältig durch und haltet euch an die Anweisungen.

1. Haftungsausschluss

Hinweise zu Übungen & Rezepten (Eigenverantwortung):

Wir haben alle Übungen und Aktivitäten mit großer Sorgfalt ausgewählt.

Die in dieser Broschüre beschriebenen Inhalte sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle (z. B. medizinische) Beratung.

Bitte achtet beim Nachmachen der Übungen auf:

- eine sichere Umgebung und ausreichend Platz
- geeignete Aufsicht durch Erwachsene.
- eine Anpassung der Übungen an Alter, Fähigkeiten und Tagesform des Kindes; bei Unwohlsein oder Schmerzen sofort abbrechen.

Bitte achtet beim Nachmachen der Rezepte auf:

- Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Passt die Rezepte entsprechend an.
- Verwendet scharfe Küchenwerkzeuge nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Aufsicht von Kindern:

Das Nachmachen der Übungen und Rezepte zuhause erfolgt unter Aufsicht der Eltern/Erziehungsberechtigten. Diese stellen eine dem Alter und der Situation angemessene Aufsicht sicher.

Bitte benutzt die Inhalte dieser Broschüre verantwortungsbewusst.

Haftung:

Wir haften unbeschränkt bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit nach den gesetzlichen Vorschriften. Bei einfacher Fahrlässigkeit haften wir nur für die Verletzung wesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) und nur für den vorhersehbaren, vertragstypischen Schaden.

2. Urheberrecht

Die Inhalte dieser Broschüre, einschließlich Texte, Bilder und Ideen, sind urheberrechtlich geschützt. Das bedeutet:

- Ihr dürft die Inhalte nicht kopieren oder anderweitig verwenden, ohne vorher unsere Zustimmung erhalten zu haben.
- Bei Fragen zur Nutzung unserer Inhalte könnt ihr euch gerne an uns wenden.

© 2025 MovingMäx Kindersport / Maximilian Heim. Alle Inhalte (Texte, Grafiken, Layout) sind urheberrechtlich geschützt. Nutzung nur mit vorheriger Zustimmung.

3. Impressum & Datenschutz:

Wir nehmen den Schutz eurer persönlichen Daten ernst! Alle Pflichtangaben findet ihr auf mm-kindersport.de/impressum und mm-kindersport.de/datenschutz.

Maximilian Heim; Westendstraße 254, 80686 München, Deutschland; +49 151 51029628; info@mm-kindersport.de; Umsatzsteuer-ID: DE367875146

4. Herausgeber & Kontaktinformationen:

Maximilian Heim, MovingMäx Kindersport, Westendstraße 254, 80686 München, Tel. +49 151 51029628, info@mm-kindersport.de, mm-kindersport.de

Kontakt per WhatsApp ist freiwillig. Es gelten die Nutzungsbedingungen und Datenverarbeitungen von WhatsApp/Meta. Alternativen: E-Mail oder Telefon.

Habt viel Spaß und passt auf Euch auf!

Wir hoffen, dass ihr mit unserer Broschüre viele schöne und sichere Stunden erlebt. Bei Fragen oder Unsicherheiten könnt ihr euch jederzeit an uns wenden. (Änderungen vorbehalten; Zeitpläne/Orte können sich ändern; aktuelle Infos auf mm-kindersport.de)

ENDE DER BROSCHÜRE