



Bewegungstagebuch von



StadtSport
Verband Marl e. V.



Herausgegeben im Jahr 2022 durch den StadtSportVerband Marl e.V.,
Stadthaus 1B, Carl-Duisberg-Str. 165, 45772 Marl

Redaktioneller Inhalt vertreten durch:

Andre Mölleken

Geschäftsführer SSV Marl e.V.

Carl-Duisberg-Straße 165

Stadthaus 1B

45772 Marl

Finanziert aus dem Förderpaket Sportplatz Kommune – Kinder und Jugendsport stärken in NRW und der Stadt Marl. In Kooperation mit der Stadt Marl und MARLeFIT

Urheberrecht: Der gesamte Inhalt ist Eigentum des StadtSportVerbandes Marl e.V.

Haftungsausschluss: Während der Sportangebote sind Sie nicht über den StadtSportVerband Marl e.V. oder die teilnehmenden Vereine versichert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für Verletzungen oder den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum wird ausgeschlossen. Bitte stellen Sie sicher, dass die Sicherheit der Kinder zu jedem Zeitpunkt gewährleistet ist.

Fotos & Illustrationen: Stadt Marl, pixabay.de, StadtSportVerband Marl e.V., Jolli Design

Layout & Design: Oliver Lynen / Jolli Design



Michael Bach

Allg. Vertreter des
Bürgermeisters

Liebe Familien,

Kinder haben Spaß daran, zu toben, zu tollen und zu turnen. Als Eltern sehen Sie jeden Tag, wie sich Ihre Kinder bewegen und dabei neue Fertigkeiten erlernen.

Je jünger die Kleinsten sind, umso größer ist ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Mit dem Projekt „MARLeFIT“ möchte der

Stadtsportverband gemeinsam mit der Stadt Marl die sportliche Entwicklung der Kinder noch gezielter fördern und ihnen frühzeitig Spaß an Bewegung vermitteln.

Das vorliegende Bewegungstagebuch bietet daher eine gute Möglichkeit, dank zahlreicher Aufgaben sportlich aktiv zu werden. Hier sollte für jedes Kind etwas dabei. Außerdem winken beim Mitmachen attraktive Preise.

Also: Auf die Plätze, fertig, los!

Viel Spaß beim Sporttreiben wünscht Ihnen und Ihren Kindern
Ihr Michael Bach.



Hey Sportsfreund/in!

Du bist Spitze! Wir freuen uns, dass Du das Tagebuch führst und dabei bist!

In den nächsten Wochen kannst Du verschiedene Aufgaben und Herausforderungen absolvieren, die Du dann hier in dem Tagebuch festhalten kannst.

Ist dein Bewegungstagebuch ausgefüllt, hast Du die Chance auf tolle Preise. Jeweils im März, Juni, September und Dezember nehmen alle eingereichten Rückmeldungen an der großen Tombola teil. Mit etwas Glück gewinnst Du dabei einen von 10 Hauptpreisen oder einen von 90 weiteren Preisen im Gesamtwert von über 2000 Euro. Der Einsendeschluss ist immer der letzte Tag des Monats.

Auf die Plätze!

Es gibt vier Kapitel, die Du schaffen wirst. Die Übungen und Aufgaben findest Du in den Kapiteln. Gerne kannst Du Dir einen Freund oder jemanden aus Deiner Familie hinzuholen und mit Ihm die Übungen meistern, es macht direkt doppelt soviel Spaß! Solltest Du mal nicht wissen wie eine Übung gemacht wird, schaue Dir das Hilfevideo auf unserem Youtube-Kanal an, diesen findest Du unter: youtube.marlefit.de oder dem unten gezeigten QR-Code.

Fair play und nicht schummeln...

Fertig!

Bewerte die Übungen nachdem Du mit dieser fertig bist. Male den Daumen aus, sobald Du Dich an der Übung oder dem Spiel probiert hast. Wenn Du eine Übung ein zweites Mal gemacht hast, male neben dem Daumen ein Pokal. Je bunter Dein Bewegungstagebuch am Ende ist, desto sportlicher warst Du.

Du wirst einige bunte Sprechblasen finden. Schaue ganz genau hin! Dort findest Du Aufgaben für Profis - kannst Du sie bewältigen? Dann bist Du wirklich stark!



Los!

Zu den Videos:



Kapitel 1

Bewegungsaufgaben



Bewegungsaufgaben

„Warum soll ich mich denn jetzt bewegen?“

Bewegungsübungen trainieren Deine Balance, Deine Kraft, Deine Koordination, Deine Dehnfähigkeit und vieles mehr!

Es gibt vier Level für jede Übung. Die Schwierigkeit erhöht sich mit jedem Level und wird Dich herausfordern. Nach jedem Level kannst Du den Haken ausmalen und Dich an die nächste Übung wagen.

Beim nächsten Mal gehe auf das nächste Level und fordere Dich selbst heraus.

Solltest Du ein Level nicht sofort schaffen, ist es nicht schlimm, Dein Körper wird über die Zeit stärker und vielleicht klappt es schon beim nächsten Mal!

Imaginärer Stuhl

Wie lange schaffst Du es, an der Wand zu sitzen?

- 1: bis 20 Sekunden
- 2: 20 - 30 Sekunden
- 3: 30 - 40 Sekunden
- 4: mehr als 40 Sekunden



Versteint

Wie lange schaffst Du es, Deine Arme hochzuhalten?

- 1: bis 20 Sekunden
- 2: 20 - 30 Sekunden
- 3: 30 - 40 Sekunden
- 4: mehr als 40 Sekunden



Einbeinstand

Wie lange kannst Du auf einem Bein stehen?

- 1: bis 20 Sekunden
- 2: 20 - 30 Sekunden
- 3: 30 - 40 Sekunden
- 4: mehr als 40 Sekunden



Schaffst Du es auch, mit geschlossenen Augen oder auf einem instabilen Untergrund (Kissen, gefaltete Decke,...) zu stehen? Geschafft, male den Daumen aus?! Respekt!



Standwaage

- 1: bis 20 Sekunden
- 2: 20 - 30 Sekunden
- 3: 30 - 40 Sekunden
- 4: mehr als 40 Sekunden



Schaffst Du es, langsam und kontrolliert von der Standwaage in den Einbeinstand zu wechseln und umgekehrt? Geschafft, male den Daumen aus?! WOW!

Hocken und Sitzen

- 1: Flieger, Brücke & Schubkarre
- 2: Menschliche Ziehharmonika
- 3: Hockstand
- 4: Häschenhüpfen



Zeitungsleiter

- 1: Vorwärts hüpfen
- 2: Seitwärts hüpfen
- 3: Auf einem Bein hüpfen
- 4: Rückwärts hüpfen



Wie kannst Du die Zeitungsleiter noch überwinden?

Zeitungsleiter 2.0

- 1: Hampelmann
- 2: Double-Step
- 3: Side-Step
- 4: 4er-Kombination (Suche es Dir aus!)



Wie hast Du Level 4 geschafft?
Schreibe hier welche Varianten
Du genommen hast:

Ballakrobatik

- 1: Ball durch die Brückegeben
- 2: Dreieckskreisen
- 3: Kniekipper
- 4: Kniebeuge mit Armzug



Rolle vorwärts

- 1: Rückenschaukeln zum Hockstand
- 2: Rückenschaukeln mit einem Ball
- 3: Überkopfkullern
- 4: Rolle vorwärts



Handstand

- 1: Hockstand
- 2: Wandstand (Sicht zur Wand)
- 3: Wandstand (Sicht zur Wand) Freistehend
- 4: Wandstand mit aufschwung und absenken



Radschlag

- 1: Scheren der Beine
- 2: Scherhandstand, halbe Drehung, Scherhandstand
- 3: Rad auf der Linie
- 4: Radwende



Kannst Du das Rad auch im Rhythmus des Wortes „Was-ser-bom-be“ oder „Po-ny-rei-ten“ schlagen? Welche Worte passen noch?

Herausforderung

Wie viele Radschläge schaffst Du?

- 1: bis 3 Stück
- 2: 3 - 5 Stück
- 3: 5 - 8 Stück
- 4: mehr als 8 Stück





Kapitel 2

Bewegungsspiele



Bewegungsspiele

„Was sind denn Bewegungsspiele, ich habe mich doch schon bewegt?“

Bewegungsspiele trainieren spielerisch Deine Koordination, die Ausdauer und motorischen Fähigkeiten! Die Übungen sind an Sportarten oder klassische Spiele angelehnt.

Auch hier gibt es vier Level für jedes Spiel. Die Schwierigkeit erhöht sich mit jedem Level und wird Dich herausfordern. Nach jedem Level kannst Du den Haken ausmalen und Dich an die nächste Übung wagen.

Beim nächsten Mal gehe auf das nächste Level und fordere Dich selbst oder jemanden heraus.

Solltest Du ein Level nicht sofort schaffen, ist es nicht schlimm, Dein Körper wird über die Zeit stärker und vielleicht klappt es schon beim nächsten Mal!

Bratpfannen-Tennis

Wie oft kannst Du den Ball hochhalten?

- 1: bis 5 mal
- 2: 5 - 10 mal
- 3: 10 - 15 mal
- 4: mehr als 15 mal



Schaffst Du es, die Bratpfanne zwischen den Schlägen zu drehen, ohne den Ball zu verlieren?

Springseil-Akrobatik

Versuche Dich an den Sprüngen mit dem Seil und übe einen Tanz ein, welchen Du Deinen Freunden und Deiner Familie zeigen kannst.



Schaffst Du es im Rhythmus Deines Lieblingsliedes zu hüpfen? Zähle Deine Wiederholungen und schreibe Sie hier auf. Beim nächsten Mal versuche Dich zu schlagen!



Socken-Basketball

Wie viele Treffer erzielst Du bei 10 Würfeln?

- 1: weniger als 3 Stück
- 2: 3 - 5 Stück
- 3: 5 - 7 Stück
- 4: mehr als 7 Stück



Schaffst Du es auch mit geschlossenen Augen oder wenn Du mit dem Rücken zum Ziel stehst?

Hoch hinaus

Was kannst Du schaffen, während der Ball in der Luft ist?

- 1: 2 mal klatschen
- 2: Unter einem Bein klatschen
- 3: Hinsetzen und wieder aufstehen
- 4: Einmal um die eigene Achse drehen



Schaffst Du es, den Ball vor Dir hochzuwerfen, Dich zu drehen und den Ball hinter Deinem Rücken aufzufangen?
Da wird einem ja ganz schön schwindelig...

Tierparade

Jetzt wird es Zeit für die Tierparade. Wie geht ein Elefant oder ein Pinguin? Es gibt so viele verschiedene Tiere, die Du jetzt nachmachen kannst. Mache Deine Lieblingstiere nach und male die Haken aus, wenn Du die Wege absolviert hast.

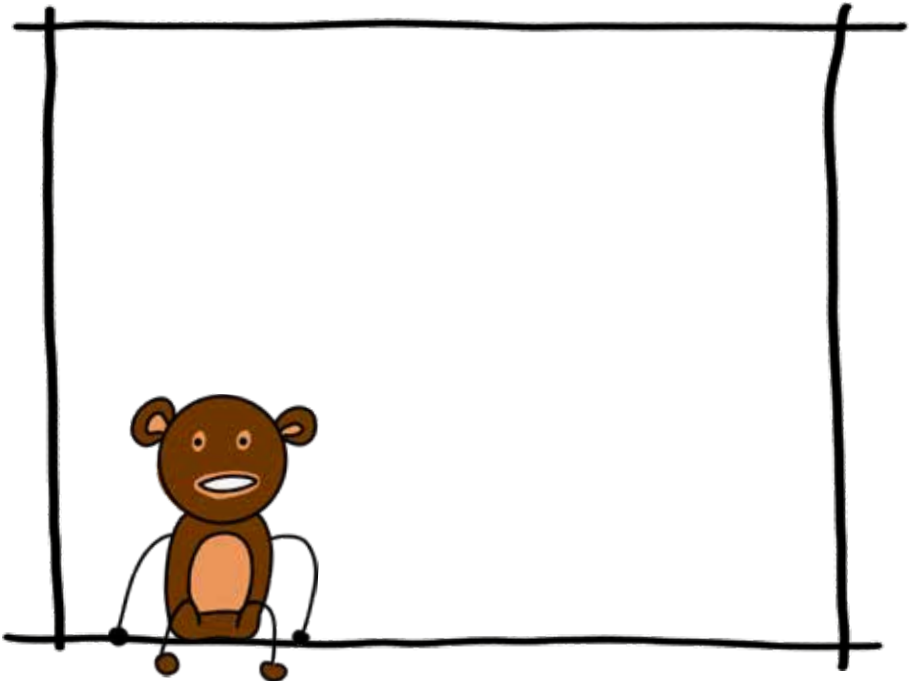
Welche Wege hast Du schon erledigt?

- 1: In Dein Zimmer: Hast Du schon das Bett gemacht?
- 2: Zur Toilette: Wenn Du mal musst?
- 3: Zum Esstisch: Schon alles abgeräumt?
- 4: Ins Bett: Hast Du schon die Zähne geputzt?



Schaffst Du es auch über kleine Hindernisse?
Sei kreativ und baue Dir einen Parcours!

Welche Tiere hast Du nachgemacht?
Male hier Deine Wahl:



Drahtseiltänzer

Balanciere auf einer Linie aus Kreide oder einem dünnen Seil!

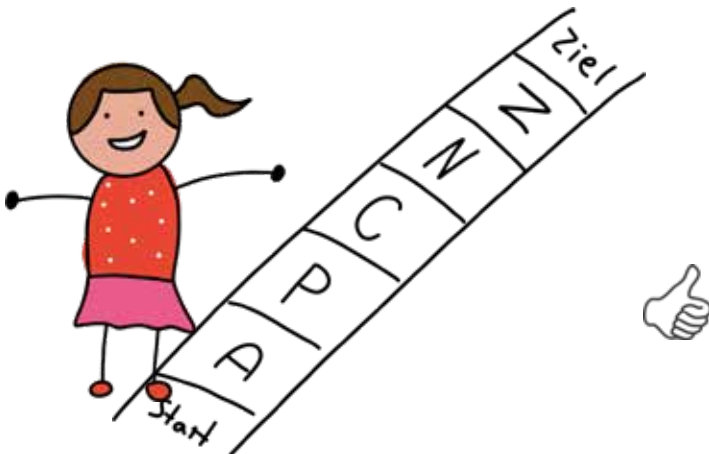
- 1: Vorwärts
- 2: Rückwärts
- 3: Vorwärts mit Wechselsprüngen
- 4: Seitwärts auf Zehenspitzen



Schaffst Du es auf der Linie zu springen und zu landen?
Wenn Du die Möglichkeit hast, probiere auf einem Balken
zu balancieren.

Hüpfkasten-Stadt-Land-Fluss

Male folgende Hüpfkästchen mit Kreide draußen auf den Boden. Lege Kategorien wie zum Beispiel: Stadt, Land, Fluss, Beruf, Tier, ... fest und bei Jedem Sprung in ein Kästchen nennst Du passende Begriffe aus den Kategorien nennen. Wenn Du gegen jemanden spielst, wird es noch viel spannender!



Bewegungs-ABC

Beginne damit, Deinem Namen zu „sporteln“! Als nächste Herausforderung schnappe Dir eine/n Partner/in und erratet gegenseitig Wörter, der/die eine macht vor, der/die andere muss es erraten!

A 20 Sek. Boxen

N 30 Sek. Einbeinstand (rechts)

B 30 Sek. Arme strecken + halten

O 30 Sek. Wandsitzen

C 1 Min. auf dem Rücken radfahren

P 30 Sek. auf der Stelle rennen

D 20 Sek. auf der Stelle hüpfen

Q 10 Ausfallschritte

E 15 Hampelmänner

R 5 Sit-Ups

F 10 Kniebeugen

S 30 Sek. anfersen

G 20x Schultern rückwärts kreisen

T 20 Sek. Froschhüpfen

H 30 Sek. Einbeinstand (links)

U 20 Sek. Einbeinstand (blind)

I 20x Schultern vorwärts kreisen

V 20x Schultern rückwärts kreisen

J 30 Sek. Kniehebelauf

W 15 Sek. Unterarmstütz

K 20 Sek. Standwaage links

X 20 Sek. Standwaage rechts

L 10 Hock-Streck-Sprünge

Y 3 Liegestütze

M 20 Sek. Arme einbeinig kreisen

Z 5 Weitsprünge aus dem Stand

Bewegungs-ABC Notizen

Zur Hilfe können die Wörter hier notiert werden. Denk daran, der/die Partnerin darf das Wort nicht sehen. Biege das Buch dafür um und zeige ihm/Ihr nur die Seite mit den Übungen! Schreibe die vermuteten Buchstaben unter das Wort.

Wort:



Vermutung:

Wort:



Vermutung:

Wort:



Vermutung:

Wort:



Vermutung:

Wort:



Vermutung:

Wort:



Vermutung:

Zahlen-Sport

Wie alt bist Du?

Hampelmänner, Kniebeugen, Hock-Streck-Sprünge.
Mache alle Übungen so oft, wie alt Du bist!

Zum Beispiel: Leon ist 9 Jahre alt und macht nun:
9x Hampelmänner, 9 Kniebeugen und 9 Hock-Streck-Sprünge.



Fordere Deine Freunde oder
Familie zu einem Duell heraus!
Das wird anstrengend und mal
schauen wer gewinnt.

Bewegungswürfel

Nehme einen Spielwürfel (von Mensch-Ärgere-Dich-Nicht oder ähnlichem) und
lege für jede Zahl eine Übung fest. Würfel 5 mal und schreibe Dir die gewürfel-
ten Zahlen auf. Nun machst Du genau diese Zufälligen Übungen nach.

Wie oft schaffst Du es zu wiederholen?

- 1: 2 mal
- 2: 3 mal
- 3: 4 mal
- 4: 5 mal oder mehr



Schnitzeljagd

Schuhe an und raus mit Dir!

Versuche bei einem Spaziergang die folgenden Fragen zu beantworten:

- 1: Wie viele Fenster hat die nächste Kirche? _____
- 2: Wie viele Strommasten hast Du gesehen? _____
- 3: Wie viele Spielgeräte stehen auf dem Spielplatz? _____
- 4: Wie viele rote Autos hast Du gesehen? _____



Schrittzähler

Wie viele Schritte brauchst Du um?

- 1: Einmal um den Schulhof zu gehen? _____
- 2: Einmal um Dein Zuhause zu gehen? _____
- 3: An das Ende Deiner Straße zu gehen? _____
- 4: Zu Deiner Schule zu kommen? _____

Du hast alle Fragen beantwortet?

Denke Dir selbst eine Frage aus und schreibe Sie in das untere Feld. Du kannst auch gerne ein Bild von Coolen Schuhen malen. Wie werden Sie besonders schnell?

Wasser-Wettrennen

Wer ist schneller?

Baue zwei Schüsseln draußen in einem Abstand von ca. 30 Metern auf. Eine Schüssel wird mit Wasser gefüllt, die andere bleibt leer. Jetzt heißt es schnell sein und Ausdauer beweisen: Spieler*in 1 bekommt zwei Schwämme und muss nun das Wasser von der einen in die andere Schüssel befördern - nur mit Hilfe der Schwämme! Die Zeit wird gestoppt. Anschließend ist Spieler*in 2 an der Reihe und tritt gegen Dich an.

Um es spannender zu machen, könnt ihr auch 4 Schüsseln aufstellen und gleichzeitig loslegen.

Schreibt eure Zeiten auf und versucht auch eure Bestzeit zu verbessern!

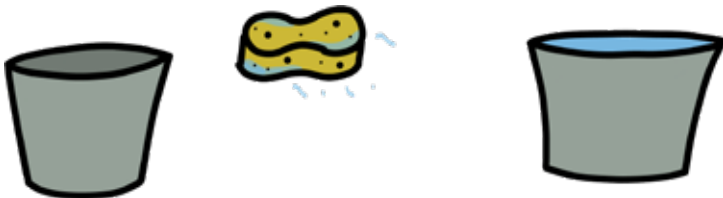
Lauf 1:

Lauf 2:

Lauf 3:

Lauf 4:

Lauf 5:



Luftballon hochhalten

Bei wem berührt der Ballon den Boden?

Alles was Du brauchst ist ein Luftballon. Dieser wird jetzt wie eine heiße Kartoffel behandelt: Du kannst ihn nur ganz kurz berühren, sonst verbrennst Du Dich! Wie lange kannst Du ihn in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt? Suche Dir eine*n Gegner*in!

Probiere es auch mal mit einem Wasserball oder einem kleinen Ball. Das ist deutlich schwieriger!

Schreibe Deinen Wettkampf und das Ergebnis hier auf:

Gegner:

Ballart:

Sieger:

Gegner:

Ballart:

Sieger:

Gegner:

Ballart:

Sieger:

Meine Wettkämpfe

Hast Du die Bewegungsspiele als Wettkampf ausprobiert?

Dann trage hier ein, gegen wen Du angetreten bist und wie der Wettkampf ausgegangen ist. Wenn Du mehr Platz brauchst, erweitere die Liste einfach auf einem weißen Blatt Papier.

Wettkampf:

Gegner:

Ballart:

Sieger:

Wettkampf:

Gegner:

Ballart:

Sieger:

Wettkampf:

Gegner:

Ballart:

Sieger:



Kapitel 3

Wochen-Challenges



Wochen-Challenges

„Was habe ich eigentlich in der Woche gemacht?“

Es gibt vier Kategorien, in denen Du jede Woche die Möglichkeit hast, zu glänzen. Versuche Dich von Woche zu Woche zu steigern. Wenn Du in einer Woche in einer Kategorie gar nicht aktiv warst, ist es nicht schlimm. Führe einfach die Liste weiter und trage Deine aktivität nach!

Fahrrad fahren

Wie viele Minuten bist Du in der Woche Fahrrad gefahren?

Woche 1:

Woche 2:

Woche 3:

Woche 4:

Spazieren gehen

Wie viele Minuten bist Du in der Woche spazieren gegangen?

Woche 1:

Woche 2:

Woche 3:

Woche 4:

Seilchen Springen

Wie viele Seilchensprünge hast Du in der Woche gemacht?

Woche 1:

Woche 2:

Woche 3:

Woche 4:



Spielplatz-Marathon

Auf wie vielen verschiedenen Spielplätzen warst Du in der Woche?

Woche 1:

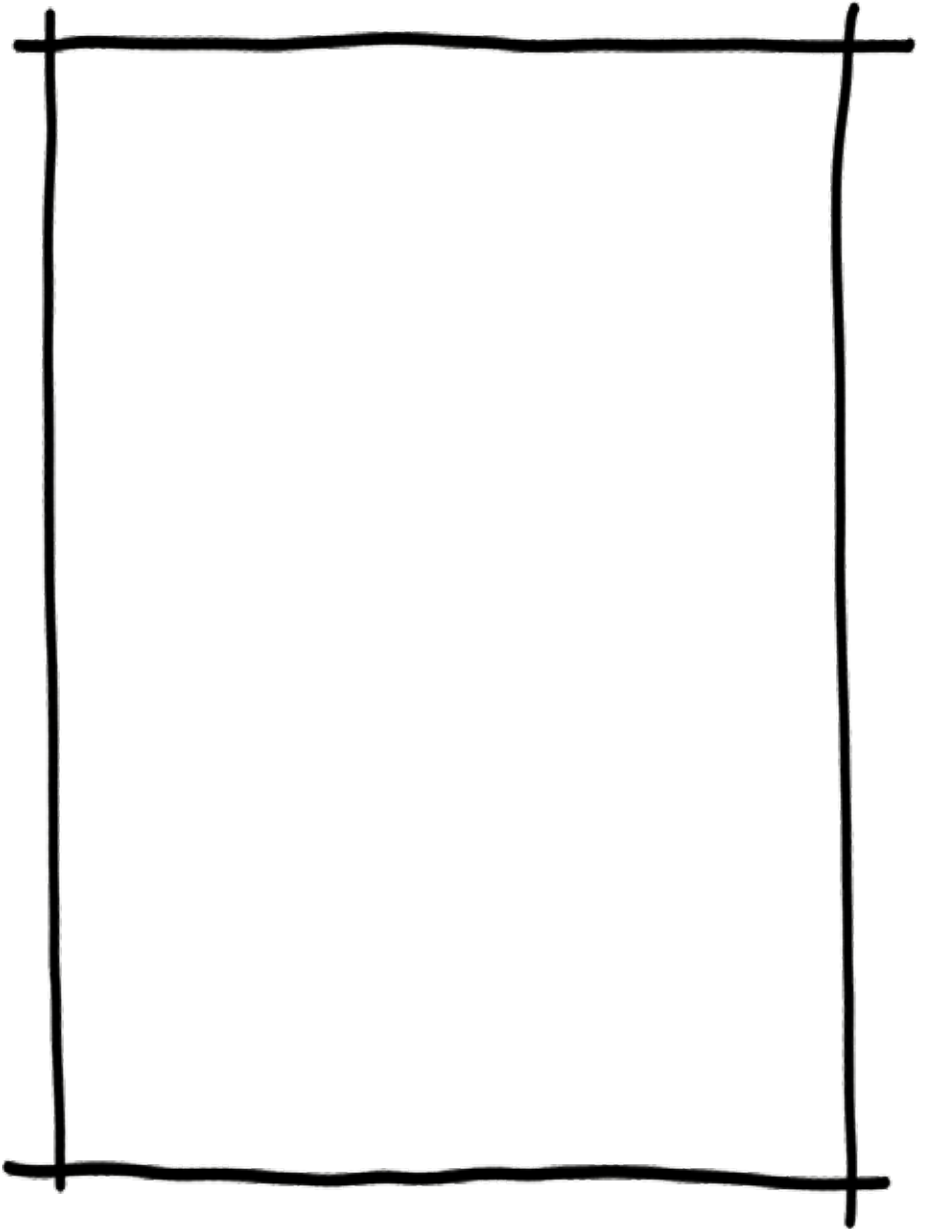
Woche 2:

Woche 3:

Woche 4:

Mein Lieblings Spielplatz

Male oder klebe hier ein Bild von Deinem Lieblingsspielplatz ein!





Kapitel 4

Werde kreativ!

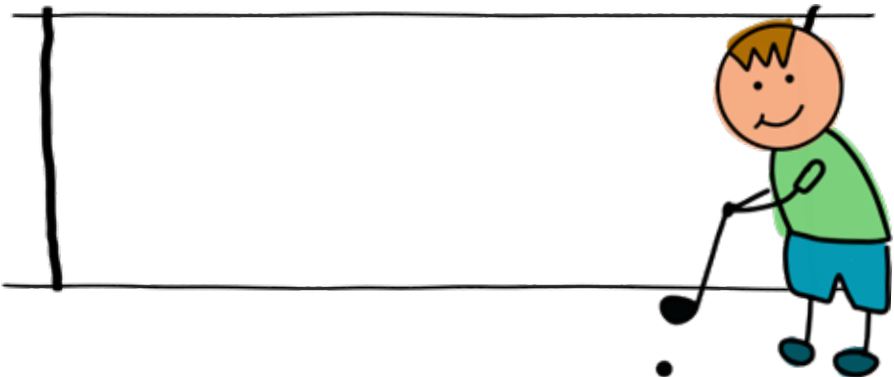
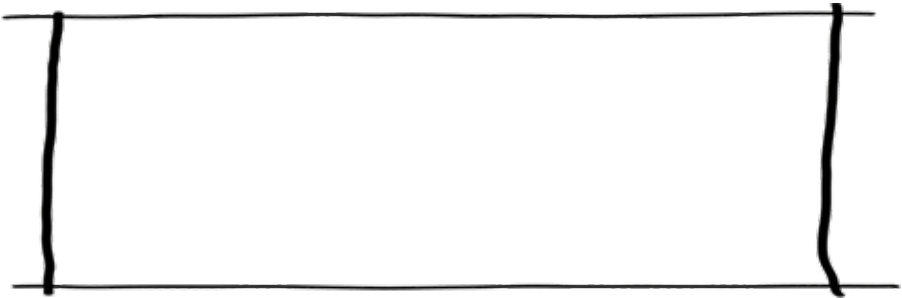
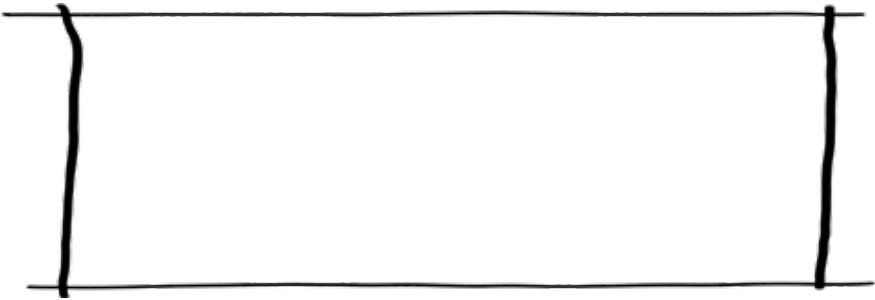


Minigolf

Jetzt ist Fantasie gefragt!

- 1: Baue Dir Deinen eigenen Golfschläger und -ball und versuche ein Loch (z. B. einen liegenden Eimer) zu treffen!
- 2: Baue Dir verschiedene Bahnen mit unterschiedlichen Hindernissen.

Male hier Deine drei Lieblingsbahnen auf:



Bowling

Baue Dir aus 10 leeren Toilettenpapierrollen oder leeren Plastikflaschen Deine eigene Bowlingbahn! Nimm Dir einen Ball und versuche mit einem Wurf möglichst viele Toilettenpapierrollen umzuwerfen.

Schreibe hier Die Punkte nach deinem Wurf auf:



Wurf 1:

Wurf 2:

Wurf 3:

Ergebnis:



Dosenwerfen

Lange ist es her, dass wir mal auf eine Kirmes gehen durften. Aber warum auf eine Kirmes warten, wenn wir auch zuhause ganz einfach Dosenwerfen können? Bastle Dir aus Zeitungspapier oder Socken einen Ball, nimm mindestens 6 Plastikbecher und gehe am Besten nach draußen. Los geht's!

Wurf 1:

Wurf 2:

Wurf 3:

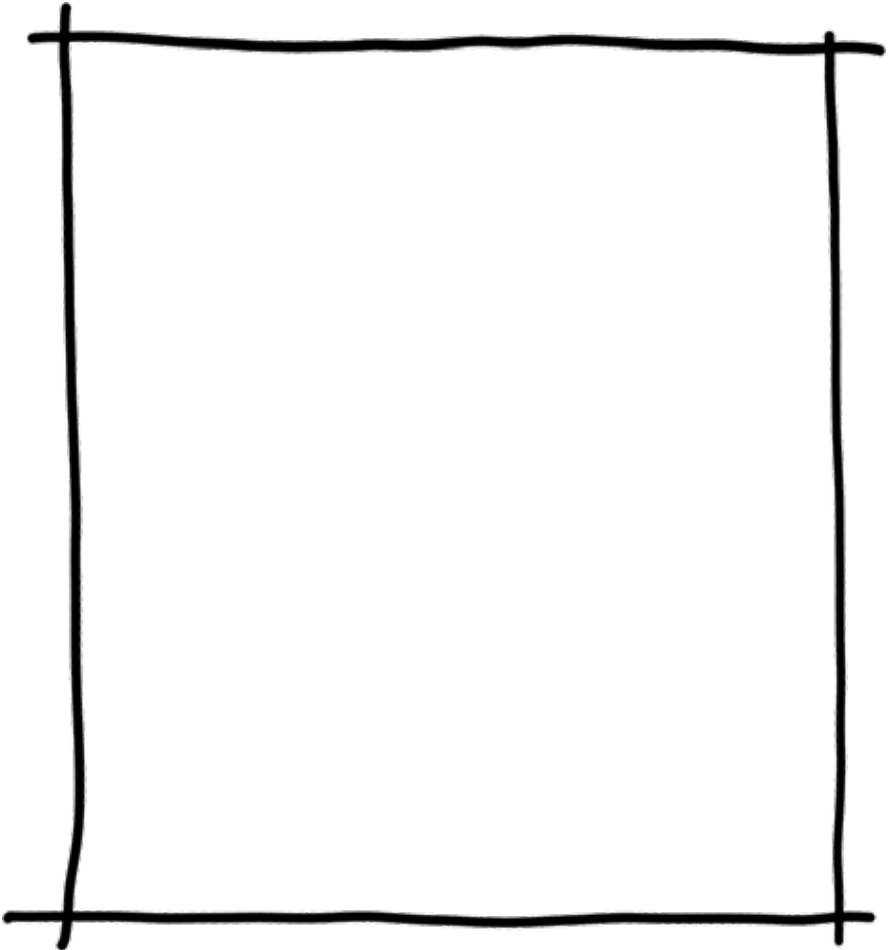
Ergebnis:

Erfinde Dein eigenes Spiel

Dein Zuhause verbirgt mehr sportliche Materialien als Du denkst. Du kannst Dinge wie Kochlöffel, Töpfe, Handtücher, Zeitungen, Bierdeckel und vieles mehr ganz einfach zu Spielmaterialien umfunktionieren. Halte die Augen offen und denke Dir ein eigenes sportliches Spiel aus. Du kannst Dich an Dir bekannten Spielen orientieren oder Deiner Fantasie freien Lauf lassen.

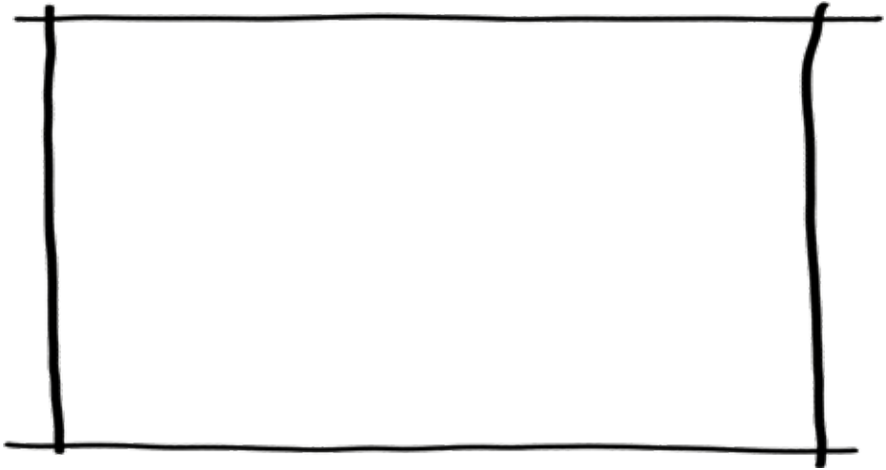
Wie wäre es zum Beispiel mit „Sockenhockey“ oder „Kochlöffelakrobatik“?

Notiere hier die Spielregeln Deines ganz persönlichen Spiels und male den Aufbau auf.



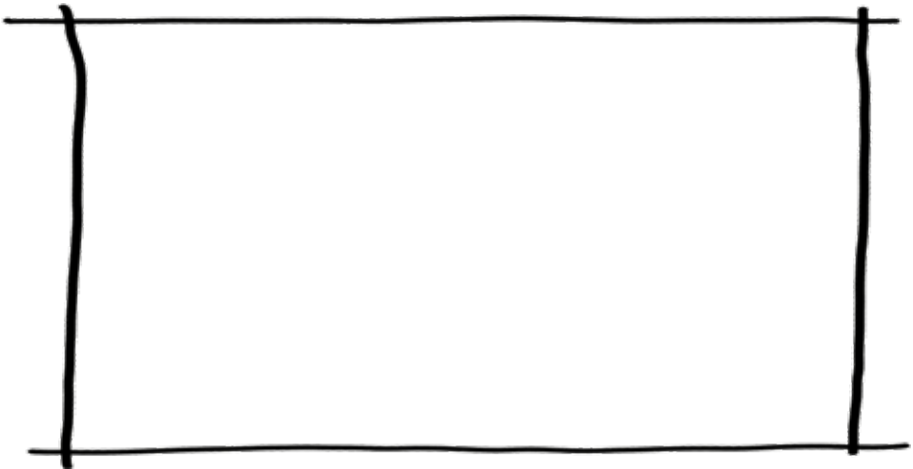
Lieblingssportart

Male oder klebe hier ein Bild von Deiner Lieblingssportart ein!



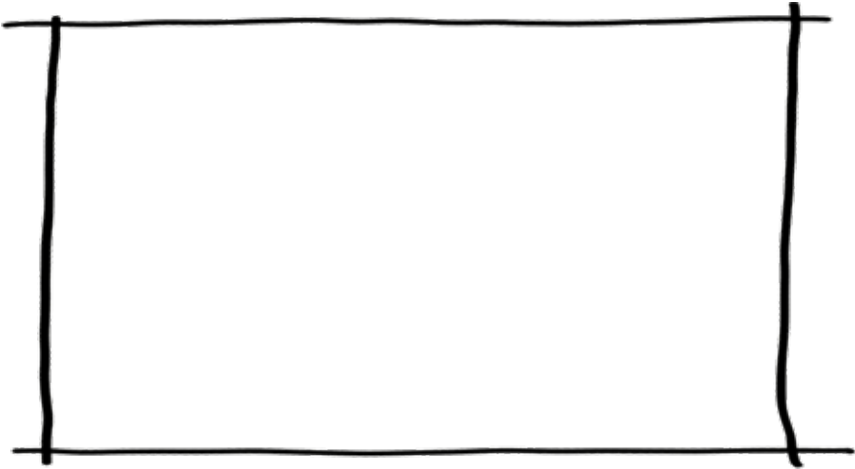
Lieblingssportler

Male oder klebe hier ein Bild von Deinem Lieblingssportler ein!



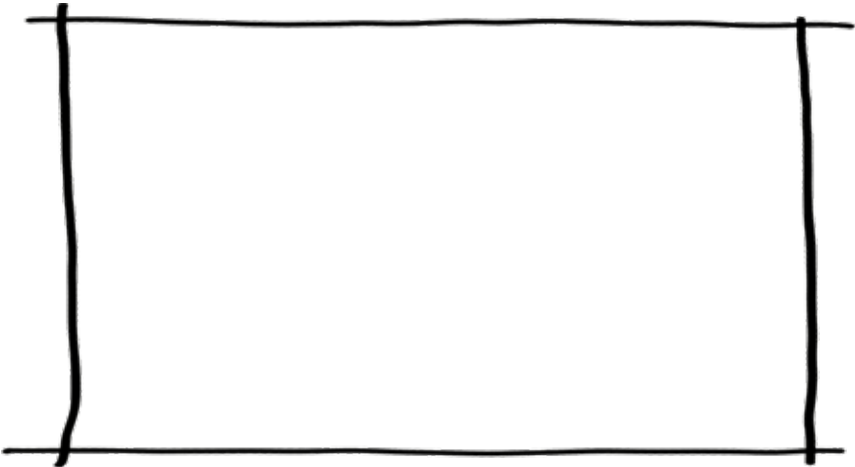
Sporterlebnis

Male oder klebe hier ein Bild von Deinem tollsten Erlebnis ein!



Sportlicher Wunsch

Male oder klebe hier ein Bild von Deinem sportlichen Wunsch ein!



Teilnahmebestätigung



Hiermit bestätige ich die aktive Teilnahme meines Kindes an dem Projekt und dem korrekten Notieren der absolvierten Übungen in dem Bewegungstagebuch und nimmt damit an der Tombola teil.
Eine Teilnahme ist maximal viermal im Jahr möglich.

Weiterhin stimme ich der unter: www.sport-in-marl.de einzusehenden Datenschutz Erklärung und der Veröffentlichung des Vornamens mit abgekürztem Nachnamen im Gewinnfall zu.

Unterschrift

Meine Tochter/mein Sohn ist über folgenden Verein/folgende Schule angemeldet:

Name des Vereins/der Schule

Die Teilnehmerurkunde für mein Kind sowie die Information für einen Gewinn dürfen an folgende Adresse gesendet werden:

Name:

Adresse:

E-Mail:

Mit dem Absenden dieses Formulars erkläre ich mich mit der Verwendung des Namens meines Kindes, der Adresse und der E-Mail-Adresse im Rahmen des Projekts einverstanden. Alle erhobenen Daten werden nur im Rahmen des Projektes verwendet, nicht an Dritte weitergeben und nach Abschluss des Projektes vollständig gelöscht.



Wir bitten Sie den Fragebogen auf der nächsten Seite auszufüllen und uns diesen mit der Teilnahmebestätigung zukommen lassen. Es handelt sich um einen kurzen Fragebogen für Sie als Eltern sowie einige wenige Fragen für Ihr Kind, die Sie gemeinsam beantworten können.

Evaluation

Mein Kind wurde in den letzten Wochen durch das Bewegungstagebuch vermehrt zur Aktivität angeregt.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Trifft nicht zu

Bitte ankreuzen

Trifft voll zu

Folgendes hat mir besonders gut gefallen (Eltern und Kind):

Folgendes fehlte oder könnte verbessert werden (Eltern und Kind):

Folgende Schulnote würde ich für das Projekt vergeben:

☐

Eltern

☐

Kind

Würden Sie Ihr Kind ein weiteres Mal teilnehmen lassen?

Hättest Du Lust noch einmal mitzumachen?

Vielen Dank für die Teilnahme an der Evaluation!



Die ausgefüllte Teilnahmebestätigung und Evaluation können Sie als Foto oder Scan per E-Mail an: info@ssv-marl.de senden, per Post an die auf Seite 2 genannte Adresse senden oder im i-Punkt der Stadt Marl im Marler Stern abgeben.

Gutschein: 1x Probetraining im Verein

Finde Deinen Sport! In Marl gibt es eine große Auswahl an Sportarten.

Ein Sportverein kostet im Monat weniger als ein Kinobesuch und man findet dort viele Freunde.



**StadtSport
Verband Marl e. V.**



Name des Kindes: _____

Informationen zum Gutschein und den Sportangeboten im Verein befinden sich auf der Rückseite.

Gutschein: 1x Minigolf in Marl Brassert



Name des Kindes: _____

Informationen zum Gutschein befinden sich auf der Rückseite.

Informationen zum Gutschein & Angebot

- Das Angebot richtet sich an Kindern zwischen 4-14 Jahre
- Das Probetraining muss im jeweiligem Verein vorab vereinbart werden.
Eine Auflistung aller Sportvereine befindet sich unter: www.sport-in-marl.de
- Es besteht kein Anspruch auf ein bestimmtes Sportangebot
- Die Kinder sind während der Teilnahme an einem Probetraining über den StadtSportVerband Marl e.V., bei der ARAG Sportversicherung unfallversichert
- Der Mitgliedsbeitrag von einem Sportverein wird für ein Kind bei Bezug von Sozialleistungen im Rahmen des „Bildung und Teilhabe-Pakets“ übernommen. Informationen zur Beantragung und Teilnahme finden Sie in Ihrem Jobcenter oder auf der Website: www.sport-in-marl.de/integration

Informationen zum Gutschein

- Der Gutschein richtet sich an Kindern zwischen 4 – 12 Jahren und ist nur einmalig gültig
- Der Gutschein ist nicht übertragbar
- Eine Einlösung des Gutscheines ist nur mit einer vollzahlenden Begleitperson möglich.
- Es besteht kein Rechtsanspruch auf den Gutschein
- Die Kinder sind während der Teilnahme an diesem Minigolf Probetraining über den StadtSportVerband Marl e.V. bei der ARAG Sportversicherung unfallversichert.

Minigolfanlage Marl - Brassert, Brassertstraße 122b, 45768 Marl

Was gibt es zu gewinnen?



Skateboards



Scooter



Rollerblades



Einkaufsgutscheine

Turnbeutel



Basket- & Fußballle





Andre Mölleken

Geschäftsführer des
SSV Marl e.V.

Liebe Eltern,

die Gesundheit und gute Entwicklung unserer Kinder liegen mir sehr am Herzen. Die Förderung von Bewegung und Sport hat für den StadtSportVerband Marl und der Stadt Marl eine sehr hohe Priorität und soll schon die Kleinsten erreichen. Deshalb wird mit dem Projekt „MARLeFIT“ die Weiterentwicklung des Sports für den Kinder- und Jugendbereich verfolgt, um gerade diese Zielgruppe frühzeitig zu einer bewegten und gesunden Lebensgestaltung zu bringen.

Kinder bewegen sich gerne. Sie müssen sich bewegen, von Natur aus. Diese Bewegungserfahrungen sind für eine normale Entwicklung unerlässlich. Ausreichend Bewegung tragen zum Wohlbefinden der Kinder bei und fördern ihr Leistungsvermögen im Kindergarten, Schule und in der Freizeit. Das Umfeld der Kinder hat sich in den letzten Jahren jedoch stark verändert. Die Digitalisierung, die veränderten Umweltbedingungen und nicht zuletzt die Corona-Pandemie beschränken ihre alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten.

Mit unserem liebevoll gestaltetem Bewegungstagebuch hoffen wir den aktiven Lebensstil mit Spaß und Freude an der Bewegung zu fördern und auch Sie liebe Eltern anzuregen gemeinsam mit ihrem Kind die Welt sportlich zu erkunden.

Liebe Kinder,

habt Ihr Lust, eine Sportart auszuprobieren oder Euch gemeinsam mit anderen (Kindern) beim Sport auszutoben?

Fragt Mama und Papa, ob sie mit Euch einmal ein Probetraining besuchen und trifft dort Freund*innen, die gemeinsam mit Euch viel Freude beim Sport erleben.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Auswahl eines Angebots und beim anschließenden Sport im Verein.

MARLeFIT

Kinder- und Jugendsport in Marl



Entdecke tolle Kindergerechte Videos für das Heimtraining!



Ich bin eine
Sport- &
Spielbox

Bei mir kannst Du nach
der Registrierung
KOSTENLOS
hochwertiges Sport- und
Spielmaterial ausleihen.

Informiere Dich unter:
www.sport-in-marl.de/sportboxen

Ein gemeinsames
Projekt von:



StadtSport
Verband Marl e. V.



