

Kinderuni

Sechs Stunden Schulbank, wenn nicht sogar mehr. Heimfahrt mit dem Bus oder im Auto der Eltern. Hausaufgaben am Schreibtisch, dann die wohlverdiente Freizeit – sprich: Zocken, Streamen, Surfen, Chatten. Spiel und Spaß mit Freunden findet nur noch über den Bildschirm statt. Wo bleibt da Zeit für Bewegung?

Dabei wäre Bewegung so wichtig, denn ohne sie läuft gar nichts. Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Wir möchten gemeinsam mit Euch den großen Nutzen der Bewegung erforschen:

- 1. Bewegung - wieviel und für was überhaupt?**
- 2. Bewegung - wenn ich mich bewege kann ich dann auch besser lernen?**
- 3. Bewegung - wie soll ich mich bewegen?**

Gemeinsam möchten wir diese Fragen mit euch beantworten, denn: Bewegung brings!

Kinder-Uni (6-11 Jahre), jeweils 17.00-17.45 Uhr:	Jugend-Uni (12-18 Jahre), jeweils 18.00-18.45 Uhr:
Termin 1, 16. Juni: Bewegung - wieviel und für was überhaupt?	
Bewegung kann so viel, sie macht uns nicht nur fit, sondern hält auch unser Gehirn auf Trab. Wir zeigen euch wie viel Bewegung ihr braucht, warum uns Bewegung so guttut und laden euch zu einer interaktiven Stunde ein!	Bewegung wie viel und wofür? – Unser interaktiver Vortrag beschäftigt sich mit den Nationalen Bewegungsempfehlungen, außerdem erläutern wir, welche Effekte Bewegung auf verschiedene Bereiche unseres Körpers und auf unsere Psyche hat.
Termin 2, 23. Juni: Bewegung - wenn ich mich bewege kann ich dann auch besser lernen?	
Bewegung ist wichtig fürs Gehirn - eine spannende Reise mit dem Affen Alex durch den Dschungel unseres Gehirns. Neues über unser Gehirn, seine Aufgaben und warum Bewegung so wichtig fürs Lernen ist, erfahrt ihr im zweiten Teil der KINDERUNI.	Ist Bewegung gut für das lernende Gehirn? - Wir wollen mit euch zusammen erarbeiten, wie ihr Bewegung einsetzen könnt, um euch das Lernen - vor allem in Zeiten des „Homeschoolings“ - zu erleichtern und warum durch regelmäßige Aktivität das Lernen immer profitiert.
Termin 3, 30. Juni: Bewegung - wie soll ich mich bewegen? Muss ich immer Sport machen?	
So beweglich wie eine Schlange, so schnell wie ein Gepard und so stark wie ein Bär – Wie bewegen wir uns? Dieses und vieles mehr erwartet euch im dritten Teil der KINDERUNI.	Sitzt du noch oder bewegst du dich schon? - Im letzten Vortrag geht es darum, mehr über deine motorischen Fähigkeiten zu erfahren und diese sowohl bei Bewegungen im Alltag als auch beim Sport einzusetzen.