

Inputs

Wer wir sind und was wir in das Projekt einbringen

Das Projekt **5kmh** widmet sich der Förderung einer gesunden kindlichen Entwicklung mit dem Schwerpunkt auf **physiologischer Fußentwicklung und der Ausbildung eines reifen Gangbildes**.

In interaktiven, praxisnahen Formaten vermitteln wir Eltern sowie pädagogischen Fachkräften evidenzbasiertes Wissen zur Unterstützung natürlicher Entwicklungsprozesse in der frühen Kindheit.

Im Zentrum steht der **interdisziplinäre Transfer**: eine funktionell ausgebildete **motorische Basis**, insbesondere über die Füße und das Gangbild, beeinflusst nicht nur die körperliche Stabilität und Mobilität, sondern bildet zugleich eine **wesentliche Grundlage für die kognitive Entwicklung**.

Der Zusammenhang zwischen sensorische Integration, Gleichgewicht, Haltungskontrolle und exekutiven Funktionen ist in der entwicklungspsychologien Forschung vielfach belegt.

Ein ausgereiftes Gangbild befähigt den Menschen dazu, sich mit der **natürlichen Geschwindigkeit von etwa 5 kmh** effizient, schmerzfrei und ökonomisch zu bewegen – eine fundamentale Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden und Teilhabe im Alltag.

Die initiale Projektphase erfolgt ehrenamtlich, um eine niedrigschwellige und kostenfreie Teilnahme zu gewährleisten. Für die nachhaltige Weiterentwicklung und Verankerung des Projektes werden geeignete Förderpartner eingebunden und eine langfristige Finanzierungstrategie entwickelt.

Wer wir sind?

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Bewegungspädagogik, Physiotherapie, Sozialpädagogik und der Kompetenz der Erzieher:innen – verbunden mit unserer Erfahrung als Eltern und Großeltern. Mit Herz, Wissen und gelebter Praxis begleiten wir Kinder dabei, ihr volles Potenzial durch natürliche Bewegung, Freude und Leichtigkeit zu entfalten.

1.Organisationsstruktur und Gründung

-Vereinsgründung zur institutionellen Verankerung des Projektes
-ehrenamtliche Arbeit in der Pilotphase, sukzessive Professionalisierung

2.Entwicklung von Materialien und didaktischen Ressourcen

Begleitmaterialien für Teilnehmer:innen:

-Handout mit Fachinformationen und praktischen Übungen in Form eines „Ideen- und Materialkoffers“ für das Kita Team
-Notizhefte für Teilnehmer:innen- Reflektionen und eigene Anwendung-Planung
-Moderationskarten für strukturierte Interaktion in Workshops

Arbeitsmaterialien für die Durchführung:

-Beamer und Tablet zur digitalen Unterstützung der Seminare
-Klapptaulpuppe im Einsatz bei Erwachsenen
-Anschauungsmaterial wie Kinderschuhe, Kunststoffknochen, Computer 3-D Modelle, zur Visualisierung biomechanische Zusammenhänge

3. Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikationsstrukturen

Gestaltung und Druck von Werbe – und Informationsmaterialien:

- Plakate zur Bekanntmachung des Projekts
- Einladung und Anmeldeformulare für Veranstaltungen
- Kursbestätigungen für Teilnehmer:innen

Logo Entwicklung und Corporate Design zur professionellen Außenwirkung

Erstellung und Wartung einer Webseite für digitale Information, Anmeldung und Austausch

4. Evaluation und Qualitätssicherung

- digitale und schriftliche Feedbackformate zur kontinuierlichen Optimierung
- langfristige informelle Evaluation, bei den Kindern als auch bei den Begleitenden
- erwünschte Zusammenarbeit mit einer Hochschule zur wissenschaftlichen Begleitung

5. Logistik und Infrastruktur

Deckung der Anreisekosten zu den teilnehmenden Kitas

Bereitstellung und Wartung technischer Infrastruktur für reibungslose Durchführung

Durch diese umfassenden Investitionen gewährleisten wir die effektive Umsetzung, nachhaltige Optimierung und langfristige Evaluation des Projekts. Das 5 km/h Projekt verfolgt dabei das Ziel, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die Bedeutung von Gehen, im Kindesalter praktisch nutzbar zu machen und somit eine informell messbare positive Veränderung in Bildungseinrichtungen und der Gesellschaft zu bewirken.