

Impact

Das, wozu wir auf gesellschaftlicher Ebene mit unserem Projekt beitragen wollen

Gesellschaftlicher Beitrag unseres Projektes

Unser Projekt trägt dazu bei, ein neues gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedeutung natürlicher Bewegung zu schaffen. Das physiologisch natürliche Gehen mit 5 km/h ist nicht nur eine gesunde Fortbewegungsweise, sondern ein essenzieller Bestandteil der motorischen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Durch die gezielte Schulung und Sensibilisierung der primären Zielgruppe (Eltern, Großeltern, Erzieher:innen) fördern wir eine nachhaltige Veränderung der Bewegungsgewohnheiten, die weit über das individuelle Umfeld hinaus gesellschaftliche Auswirkungen hat.

1. Förderung einer bewegungsbewussten Gesellschaft

A) Bewusstsein für natürliche Bewegung und soziale Interaktion stärken

- Gehen als Grundlage für soziale Teilhabe und Kommunikation: Kinder, die sicher gehen, interagieren aktiver mit ihrer Umgebung und entwickeln soziale Kompetenzen wie Kooperation, Empathie und Gruppenfähigkeit.
- Körperliche Bewegung als Impuls für soziale Bindungen: Gemeinsames Gehen schafft eine natürliche Basis für zwischenmenschliche Interaktionen, stärkt Beziehungen und fördert ein Gefühl von Gemeinschaft.
- Kritische Reflexion gesellschaftlicher Bewegungsmuster: Moderne Lebensweisen (z. B. Sitzgesellschaft, motorisierte Mobilität, digitale Mediennutzung) reduzieren natürliche Bewegung und beeinträchtigen soziale Entwicklung und zwischenmenschliche Interaktion.
- Integration von Bewegung als selbstverständlichen Bestandteil sozialer Aktivitäten in Familie, Kita und Schule.

B) Bewegungsmangel als gesellschaftliches Risiko für soziale und kognitive Entwicklung reduzieren

- Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiver Leistungsfähigkeit: Gehen (5 km/h) unterstützt Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Problemlösefähigkeiten durch eine verbesserte Durchblutung des Gehirns und erhöhte neuronale Aktivität.
- Gehen als Motor für sprachliche Entwicklung und Kommunikation: Kinder, die sich aktiv bewegen, kommunizieren differenzierter, erweitern ihren Wortschatz und entwickeln eine bessere Sprachverarbeitung.
- Förderung emotionaler Stabilität: Regelmäßiges Gehen reduziert Stress, steigert die emotionale Regulation und verbessert die Fähigkeit zur Konfliktlösung.

2. Einfluss auf Bildungseinrichtungen und frühkindliche Entwicklung

A) Förderung von Bewegung und kognitiven Fähigkeiten im Bildungssystem

- Verknüpfung von Bewegung mit Lernprozessen, um die neuronale Vernetzung zu fördern und Lernmotivation zu steigern.
- Bewegung als natürliche Unterstützung für Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit: Kinder, die sich ausreichend bewegen, zeigen eine bessere Impulskontrolle und erhöhte kognitive Flexibilität.
- Aufklärung über die Bedeutung des natürlichen Gehens für Sprachentwicklung, Wahrnehmung und soziale Interaktion.
- Schulung von pädagogischem Fachpersonal, um Bewegung gezielt mit kognitiven und sozialen Entwicklungszielen zu verknüpfen.

B) Förderung der sozialen und kognitiven Entwicklung von Kindern

- Gehen als Basis für Neugier und Exploration: Kinder, die sich frei und sicher bewegen, entwickeln ein besseres räumliches Vorstellungsvermögen, können sich in ihrer Umgebung besser orientieren und lösen Probleme eigenständig.
- Verbesserung der Koordination und Impulskontrolle durch regelmäßige Bewegung, was sich positiv auf das Sozialverhalten und die emotionale Regulation auswirkt.
- Förderung von Gemeinschaftssinn und sozialen Fähigkeiten durch gemeinsame Bewegungsspiele und bewusstes Erleben von Bewegung im sozialen Kontext.

3. Gesellschaftliche Gesundheitsprävention und Langzeitwirkung

A) Langfristige Reduktion von Entwicklungsdefiziten durch Bewegung

- Bewegungsmangel als Risikofaktor für kognitive und soziale Defizite: Förderung frühzeitiger Bewegung hilft, Konzentrationsstörungen, Lernschwierigkeiten und soziale Unsicherheiten zu vermeiden.
- Prävention von Haltungsschäden, motorischen Defiziten und sozialer Isolation durch bewusste Förderung des Gehens mit 5 km/h.
- Verknüpfung von Bewegung mit Lernprozessen, um die kognitive Entwicklung nachhaltig zu unterstützen.

B) Entwicklung einer nachhaltigen, sozialen Mobilitätskultur

- Förderung von Bewegung als natürliche Form der sozialen Interaktion und Kommunikation: Gemeinsames Gehen ermöglicht es, emotionale und soziale Verbindungen zu stärken.
- Stärkung der gesellschaftlichen Akzeptanz von Bewegung als gesundheitsfördernden Lebensstil.
- Veränderung urbaner Strukturen hin zu bewegungsfreundlichen, sozialen Lebensräumen, die Interaktion und aktive Mobilität unterstützen.

4. Nachhaltiger gesellschaftlicher Wandel durch bewusstes Vorleben

A) Veränderung beginnt im direkten sozialen Umfeld

- Multiplikatoreneffekt durch geschulte Eltern, Großeltern und Erzieher:innen, die gesunde Bewegung in ihren Alltag und ihr soziales Umfeld integrieren.
- Bewegung als soziales Ritual: Gemeinsame Spaziergänge und bewusste Integration von Bewegung in soziale Interaktion stärken soziale Bindungen.
- Verankerung von Bewegung als natürlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens.

B) Einfluss auf zukünftige Generationen

- Schaffung einer neuen Bewegungskultur, in der Gehen als gesundes, soziales Erlebnis gefördert wird.
- Langfristige Verbindung von Bewegung mit kognitiver und sozialer Entwicklung als Standard in Bildung und Erziehung.
- Bewusste Gestaltung einer Gesellschaft, in der natürliche Bewegung als selbstverständlicher Teil eines gesunden, sozialen und kognitiv förderlichen Lebensstils verankert ist.

Fazit: Bewegung als Schlüssel zu sozialer, kognitiver und gesellschaftlicher Entwicklung

Unser Projekt leistet einen grundlegenden Beitrag zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Gesellschaft, in der Gehen mit 5 km/h als natürlicher Bestandteil der motorischen, sozialen und kognitiven Entwicklung verstanden wird. Durch bewusste Schulung und Sensibilisierung ermöglichen wir eine nachhaltige Veränderung, die Kinder nicht nur körperlich, sondern auch sozial und geistig stärkt.

Gehen ist nicht nur Bewegung – es ist eine Grundlage für soziale Teilhabe, kognitive Entwicklung und ein gesundes, bewusstes Leben.