Neue Bewegungsanreize durch den   
**BEWEGUNGS-KIOSK**

Der „Bewegungs-Kiosk“ des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. ist ein Projekt, das zusätzliche Bewegungsangebote und -anreize für kommunale Einrichtungen (Jugendzentren/Jugendtreffs, Familienzentren, Kitas, Schulen, Sportvereine etc.) schaffen soll.

*Foto Bettina Arasin*

****>>>> Die Bewegungs-Rucksäcke**   
In verschiedenen, zielgruppenspezifischen Bewegungs-Rucksäcken sind Aktivitäten und Sport-materialien zur Bewegungsförderung gebündelt, welche durch **Durchführungskarten** erläutert werden.

***Vorteile****:  
-* niedrigschwellige und **flexible Ausführung  
-** geringen Anzahl an Materialien  
- unterschiedlichste Zielgruppen  
- Möglichkeit für **Bewegungsaktivität in der Natur**  
- Abwechslung durch **Themenquizze**

**4 Ausführungen:**

* „Die Bunte Tüte“
* „Workout to go“
* „Magazin für eine Sinnesreise in die Natur“
* „Powerbank zum jung bleiben“

****

****

****

**Die Bunte Tüte**Inhalt: Rucksack: Frisbee, Gummitwist, Springseile, Jongliertücher, Crossboccia-BällePraxiskarten: z.B. Springkreis, Frisbee-Golf, Blätterstaffel, blinde Barfußraupe, Crossboccia,   
 Hoppel und Bürste & weitere VariationsmöglichkeitenQuizkarten: Quizchallenge (Kinder vs. Erwachsene), Sport- und Waldquiz, Schätzfragen

**Workout to go**

Inhalt: Fitnessmatte, Theraband, Tennisball, Springseil, Zollstock, Mülltüten und Einmalhandschuhe

Praxiskarten: Plogging (Joggen + Müll sammeln), ParkSportAbzeichen, funktionelles Intervall-  
Training für den ganzen Körper & Übungen für den Oberkörper mit dem Theraband

Quizkarten: Fitnessquiz

**Magazin für eine Sinnesreise in die Natur**

Inhalt: Rucksack: keine Materialien notwendig

Praxiskarten: z.B. Brainwalking, Barfußwandern, Kamera-Klick, Soundmap, Atemübungen und Fantasiereise „Hummel“

Quizkarten: Natur-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsquiz

**Powerbank zum jung bleiben**

Inhalt: Rucksack: Springseil, Stoppuhr und Zollstock

Praxiskarten: z.B. Brainwalking, ParkSportAbzeichen, Alltags-Fitness-Test und Fit an der Parkbank

Quizkarten: Sport-, Gesundheits- und Allgemeinwissensquiz