



## Spiele, Bewegen (mit Kindern, für Kinder und Jugendliche)



Bildquellen: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Für die kindliche Entwicklung sind Bewegung und Spielen ganz besonders wichtige Bausteine. Die Sinne werden geschärft, die Motorik entwickelt sich weiter, zum Beispiel die Koordination von Armen und Beinen, die Muskulatur wird trainiert und vieles mehr. Für die ganz Kleinen stärkt das gemeinsame Bewegen und Spielen zudem auch die Bindung zu den Eltern.

Ältere Kinder erleben sich im Spiel und der Bewegung Schritt für Schritt sicherer und bekommen dadurch Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Auch für Jugendliche bleibt Spiel und Sport ein wichtiger Ausgleich im Alltag, den die Eltern unterstützen sollten.

Quelle: <https://www.in-form.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/> [eingesehen am 20.11.2020]

**Wenn Du an Deine eigene Familie denkst:**

**Was macht Ihr in Sachen „Spiel und Bewegung“ im Alltag?**

**Was würdet Ihr gerne einmal ausprobieren?**

**Schaue Dir hierzu die Übersicht auf der nächsten Seite an:  
Vielleicht bekommst Du hier zusätzlich einige Ideen.**



**Auswahl****Katholische Familienbildungsstätte**

Krahenstraße 39b  
54290 Trier

0651 - 74535

Unterschiedliche Angebote zum Beispiel:

- Spielen und Bewegen mit Baby (10 Termine 60,- €)
- Familien-Yoga-Workshop (3 Termine 22,50 €)
- Spielkreis (10 Termine 38,- €)

Quelle: fbs-trier.de/

**FSV Sportzentrum und Vereinssport Trier-Tarforst**

Kohlenstraße 57  
54296 Trier

0651 - 15176

Unterschiedliche Angebote zum Beispiel:

- Elter-Kind-Turnen (monatlicher Beitrag 9,-€)
- Kinder in Bewegung (monatlich 7,- €)
- Jugend in Bewegung (monatlich 7,-€)

Gitta Deuster: 0651 - 4 36 15 61

Quelle: fsv-trier-tarforst.de/

**Turn- und Sportverein Trier-Euren 1969 e.V.**

Eurenerstr. 118  
54294 Trier

0651 - 9982212

Unterschiedliche Angebote zum Beispiel:

- Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Geräteturnen
- Fußball
- Gymnastik

Beitrag bis 18 Jahre 5,- € monatlich

Beitrag ab 18 Jahre 7,50 € monatlich

Beitrag über 65 Jahre 5,- € monatlich

Familienbeitrag ab 3 Personen 150,- € im Jahr

Quelle: www.tus-euren.de/

**Tuchfabrik Trier e.V.**

Wechselstraße 4  
54290 Trier

Unterschiedliche Tanz- und Kreativangebote zum Beispiel:

- Baby-Ballett 22,- € Monatsbeitrag
- Hip-Hop-Kids 30,- € Monatsbeitrag

Quelle: tufa-trier.de/

**TRAMPOLINE TRIER (Indoor-Freizeitpark für die gesamte Familie)**

Diedenhofenerstr. 29  
54294 Trier

0651- 20 19 70 74

Freitag: 14 - 18:30 Uhr

Samstag und Sonntag: 10:30 - 18:30 Uhr

Kinder unter 2 Jahren frei

Kinder ab 2 Jahren: 9,- €

Erwachsene ab 16 Jahren: 5,- €

Senioren ab 60 Jahre frei

Quelle: trampoline-indoorspielplatz.de/

