



moto-mental-fit

gemeinsam smart bewegen

Moto-Mental-Fit startet in Millstatt

KÖRPER IN BEWEGUNG. KOPF IN AKTION.

Motopädagogische Bewegungskurse für Kinder von 3 bis 12 Jahren – spielerisch Selbstvertrauen, Koordination und Freude an der Bewegung stärken, ganz ohne Leistungsdruck.

ORT

VS Millstatt · Turnhalle Obermillstatt

START

Donnerstag, 24.09.2026 (Schnuppereinheit)

GRUPPEN

15:00 Uhr – Moto-Mental-Fit – 3–5 Jahre
16:00 Uhr – Moto-Mental-Fit – 6–12 Jahre
ca. 50 Minuten pro Einheit

Herzlich willkommen!

Liebe Eltern, liebe Kinder! Ich freue mich sehr, dass Moto-Mental-Fit ab Herbst 2026 auch in Millstatt startet. In den kommenden Einheiten wollen wir gemeinsam die Freude an der Bewegung entdecken – spielerisch, mit viel Raum für eigene Erfahrungen und ohne jeden Leistungsdruck. Auf dieser und den folgenden Seiten findet ihr alle wichtigen Informationen zum Start, zu den Kosten und zum Ablauf der Einheiten.

Kursdaten auf einen Blick

ORT

VS Millstatt · Turnhalle Obermillstatt

DAUER

ca. 50 Minuten pro Einheit

START

Donnerstag, 24.09.2026 – Schnuppereinheit

ERSTER BLOCK

11 Termine inkl. Schnuppereinheit

GRUPPE 3–5 JAHRE

15:00 – 15:50 Uhr

GRUPPE 6–12 JAHRE

16:00 – 16:50 Uhr

Preise & so funktioniert die Anrechnung

- 1 Ihr seid nach der Schnuppereinheit noch **unsicher**, ob ihr weitermacht? → Dann bringt am 24.09. bitte **€ 16 passend in bar** mit.
- 2 Ihr entscheidet euch danach für den **ganzen Kursblock**? → Die bereits bezahlten € 16 werden **voll auf die € 160 angerechnet** – ihr zahlt dann nur noch **€ 144**.
- 3 Ihr seid euch schon **vorher sicher**, dass ihr den ganzen Block mitmacht? → Dann zahlt ihr am 24.09. **nichts zusätzlich** in bar – die Schnuppereinheit ist bereits eine der 11 Blockeinheiten.
- 4 Ihr schnuppert nur einmal und macht **nicht weiter**? → Dann zahlt ihr nur die **€ 16** für die Schnuppereinheit.

Die Schnuppereinheit am 24.09. ist immer **eine von 11 Terminen** des ersten Kursblocks – nie ein zusätzlicher Kostenpunkt. Der Block umfasst bewusst 11 statt 10 Termine, damit er passend zu den Weihnachtsferien endet.

Das steckt pädagogisch dahinter

Für beide Altersgruppen stehen im Mittelpunkt:

Selbstvertrauen

Eigenständigkeit

Eigene Lösungswege finden

Handlungskompetenz

Körperwahrnehmung

Gleichgewicht

Koordination

Sensorische Erfahrungen

Soziales Miteinander

Freude an Bewegung

Kein Leistungsdruck

So läuft eine Einheit ab

3–5 JAHRE • KINDERGARTENKINDER

Freies Entdecken in der Bewegungslandschaft



Ankommen & Aufwärmen

Gemeinsam ankommen und sich langsam bewegen.



Bewegungslandschaft frei entdecken

Klettern, balancieren, schaukeln, rollen, springen – die Kinder finden ihre eigenen Lösungswege in einem liebevoll aufgebauten Bewegungsparcours.



Zur Ruhe kommen

Ein ruhiger, bewusster Abschluss der Einheit.

Im Vordergrund steht das freie, selbstbestimmte Bewegen – die Kinder wählen ihre Herausforderungen selbst und wachsen dadurch an eigenen Erfolgserlebnissen.

6–12 JAHRE • SCHULKINDER

Kopf & Körper im Wechselspiel



1 Koordinative Aufgaben & Reaktionsspiele

Spielerische Übungen, die Bewegung, Wahrnehmung und Denken verbinden: Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Körperkontrolle sowie Aufmerksamkeit und Konzentration werden gezielt trainiert.



2 Wahrnehmen – Verarbeiten – Reagieren

Wechselnde Bewegungsaufgaben fordern Körper und Kopf gleichzeitig und trainieren so gezielt das Nervensystem.



3 Freie Bewegungsphasen

Bewusst eingebaute freie Bewegungspausen zwischen den konzentrierten Übungsblöcken.

Anders als bei den Kindergartenkindern steht hier der bewusste Wechsel zwischen konzentriertem Kopf-Körper-Training und freiem Bewegen im Mittelpunkt.

Eure Rolle als Eltern



Ihr seid der sichere Hafen für eure Kinder – besonders für die Jüngeren. Beim Ankommen, Aufwärmen und Abschluss dürft ihr gerne unterstützend dabei sein. Während der freien Erkundungsphase bleibt ihr am besten aufmerksam im Hintergrund, damit die Kinder ihre eigenen Lösungswege finden können.

Gut zu wissen

- ✓ Bequeme Sportkleidung mitbringen
- ✓ Rutschfeste Socken oder barfuß
- ✓ Beim ersten Termin bitte 10 Minuten früher kommen
- ✓ Bei aufeinanderfolgenden Gruppen bitte draußen warten

Teilnahmeformular



[moto-mental-fit.at/
Teilnahmeformular](https://moto-mental-fit.at/Teilnahmeformular)

„Auch ich mag Bewegung lieber als Bürokratie. Ein paar Formalitäten gehören zur Kursorganisation aber leider dazu.“

Bitte füllt das Teilnahmeformular **vor der ersten Einheit** online aus. Wählt dabei einfach **Millstatt** sowie die für euer Kind passende **Gruppe und Uhrzeit** aus. Den QR-Code links könnt ihr direkt mit der Handykamera scannen.

Fotos & Videos



Gelegentlich entstehen während der Einheiten Fotos und Videos – freiwillig, und in erster Linie, um euch und anderen Familien hochwertige Einblicke auf der Website zu geben. Es gibt keine aufdringliche Social-Media-Werbung damit. Ob eure Fotos verwendet werden dürfen, entscheidet ihr ganz selbst.

„Ich freue mich sehr auf den Start in Millstatt, auf bekannte und neue Gesichter und vor allem auf viele schöne Bewegungserlebnisse mit euren Kindern!“



Herzliche Grüße, Miki

Varjasi Miklós, BSc · Motopädagoge, Body'n Brain®Trainer