

50. Ausgabe

mosaik

Das regionale Familienmagazin

Baden/ Ausgabe 50/ Jänner-Februar 2022

www.mosaik-familie.at

Gratis
in 250
mosaik-
points

Härtefall-Fonds in Ebreichsdorf

Stadt unterstützt mit neuem
Subventionstopf von der Krise
hart getroffene Menschen – S. 9.

"Wir sind müde!" - erschöpfte Mamas

Frauen, die alles managen und hohe Ansprüche
an sich selbst stellen – ausgepowert und müde
von der Pandemie. Was kann helfen? – Seite 4.

Bücher zu gewinnen: „Alle Kinder, fertig, los!“

33 Bewegungsideen für gemeinsamen Spaß
zu Hause verspricht das neue Buch „Alle Kinder,
fertig, los!“. Illustriert von Claudia Golbik-Ruffer
aus Bad Vöslau – S. 12.

EMMA spricht: Online-Abenteuerreise für
Frauen • Trauma Geburt • Pandemie
verschärft Kinderarmut • Krimi zu gewinnen!



ALLE KINDER,
FERTIG, LOS!

Der Eltern-Kind-Spaß
mit 33 Bewegungsideen für zu Hause

SOPHIA BOLZANO/DANIEL WINKLER

Ideen für Klein und Groß:

„Alle Kinder, fertig, los!“ – der Eltern-Kind-Spaß mit 33 Bewegungsideen für zuhause. Im November 2021 im Falterverlag erschienen, soll das Buch von Dr. Sophia Bolzano und Daniel Winkler Lust auf mehr Bewegung mit Kindern machen. Mit einfachen Anleitungen und Materialien verspricht das Buch Bewegungsspaß für Klein und Groß. Illustriert wurden die Bewegungsideen von der Bad Vöslauer Sportwissenschaftlerin Claudia Golbik-Ruffer („Vitalschmiede“).

Fotos (3): Falterverlag/
Claudia Golbik-Ruffer



Von Barbara Windwarder

Startschuss für das von Dr. Sophia Bolzano lang gehegte Projekt war im ersten Lockdown – so wurden ihre vielen Ideen aus der Schublade hervorgekramt, mit ihrer langjährigen Freundin Claudia Golbik-Ruffer die Zeichnungen besprochen und das Buchprojekt konnte in die Re-

alität umgesetzt werden. „Alle Kinder, fertig, los!“ ist aber nicht nur für Krisenzeiten und Lockdowns als Anregung gedacht, sondern soll im Allgemeinen Bewegungsideen näherbringen und insgesamt zu mehr Bewegung für und mit Kindern animieren.

Bewegung im Alltag fehlt!
Sophia Bolzano: „Ich bin seit 20 Jahren in Schulen und Vereinen tätig, und ich bemerke schon seit langem, dass das Bewegungskönnen bei Kindern immer weniger

Christkind erhielt tatkräftige Unterstützung

Bereits im Vorjahr setzten der Elternverein mit Meike Samland und die Gemeinde Pfaffstätten ein Zeichen für das Miteinander in der Vorweihnachtszeit und stellten auf der Rasenfläche in der Stiftgasse einen schmucklosen Christbaum auf. Die Nikolosackerln für die Kinder in der Volksschule wurden dafür um Bastelutensilien aufgerüstet, sodass sie sich ihren ganz eigenen Weihnachtsschmuck für den nahe gelegenen Christbaum anfertigen konn-

ten. Auch 2021 wurde die Aktion wiederholt und die Kinder schlüpfen einmal mehr in „Elfengewand“, um Weihnachtssterne, Playmobil-Männchen und vieles andere mehr auf „ihren“ Baum zu zaubern. „Aus einer Lockdown-Aktion wurde ein großer Erfolg, der einmal mehr zeigte, wie Gemeinschaft in Pfaffstätten gelebt wird. Da lag es nahe, auch heuer die Elfen aus der Volksschule zu bitten, abermals einen Baum in der Stiftgasse zu schmücken und ihn auf diese

Weise in einen Christbaum zu verwandeln“, freute sich Bgm. Christoph Kainz über die rege Beteiligung. Im Bild mit GGR Rainer Anhammer, Meike Samland und GR Michael Bares vom Elternverein und einigen Kindern. Foto: Sonja Pohl



**Robbie – Kraki
Kraki+ – Max**
Musikalische Frühförderung
(6 Monate - 6 Jahre),
Kamishibai-Erzähltheater
& Elternbildung
(Vorträge, Workshops)
Bad Vöslau · Baden



Heidi Effenberger
0699/19522765
www.robbye-kraki.at
Eltern stärken – Kindern vertrauen
Anmeldung bei freien Plätzen möglich!

Bezahlte Anzeige

Für euch entdeckt

Musikalische Stunden mit Robbie, Kraki und Max in Baden, Vöslau & Ebreichsdorf
Im Februar geht es endlich wieder los mit der **musikalischen Frühförderung – mit Robbie – Kraki – Kraki+ und Max!** Nicht nur in Bad Vöslau (Montag) und Baden (Dienstagnachmittag), sondern auch im EKiz Ebreichsdorf (Dienstagvormittag) gibt es musikalische Stunden mit Heidi Effenberger! Schnupperstunden finden gratis am 14. & 15. Februar 2022 statt.
Alle Detail-Infos zu den Kursen, aktuellen Updates und weiteren Angeboten wie Vorträgen, Seminaren und Workshops finden Sie unter: www.robbye-kraki.at
Anmeldung unbedingt erforderlich: heidi@effis.at oder 0699/19522765. ☺

„Alle Kinder, fertig, los!“

wird, was sich sehr stark in der Körperspannung widerspiegelt. Kinder können beispielsweise auch nicht mehr ‚richtig‘ hinfallen.“ Ebenso würden Übergewicht und auch Kurzsichtigkeit bei Kindern immer mehr zum Thema werden, betont die Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Motopädagogin. Den Grund dafür sieht sie in der stetig steigenden Bildschirmzeit im Leben unserer

Kinder. „Viele natürliche und alltägliche Bewegungserfahrungen im Kleinkind- und Volksschulalter sind weniger geworden oder

fehlen ganz, wie beispielsweise der Schulweg zu Fuß. Eine Folge davon ist, dass sich Kinder auch viel schneller wehtun als früher“, betont Bolzano, „und Kinder, die schlecht sehen, können auch Gefahren weniger abschätzen. Das dreidimensionale Sehen geht immer mehr verloren. Beim ganz einfachen Ballspielen oder auch



wichtig“, so die Expertin.

Foto. pexels/ Jan Krukov

„Mut tut gut!“

Immer mehr Eltern würden bei Bewegungsangeboten ihre Kinder unter- oder überschätzen, führt Bolzano weiter aus, „oft ist das Problem dieses ‚Soforthilfeangebot‘ der Erwachsenen an ihr Kind, wenn es sich in Bewegungsabläufen ausprobieren will. Eltern müssen wieder genau hinschauen lernen, was das eigene Kind schon kann und was nicht.“ Daher steht das Buch auch unter dem Motto „Eltern-Kind-Spaß“ – mit dem

Kind gemeinsam Bewegungsideen umsetzen, das Kind in seinem Tun beobachten und miteinander Spaß haben.

Grundlage für die Anregungen bietet der Informationsteil der Sportwissenschaftlerin – in Zusammenarbeit mit Sportjournalist und Volks- und Sonderschulpädagoge Daniel Winkler entstanden –, welcher erklärt, warum Bewegung im Kindesalter so wichtig ist. Der Fokus des Buches liegt auf grobmotorischen Übungen, die aber zum Teil durch einfache Adaptierungen auch im feinmotorischen

fort bei der beschriebenen Bewegungsidee ein Bild im Kopf.

Claudia Golbik-Ruffer hat vor ihrem Sportstudium eine Ausbildung im Textildesign absolviert und nun ihr zeichnerisches Geschick wieder hervorgeholt: „Ich habe länger nicht mehr gezeichnet und mich während des zweiten Lockdowns wieder eingearbeitet.“ Bolzano: „Ich habe aus meiner Kindheit ganz viele Ideen formuliert, Claudia hat vieles davon gleich erkannt und umgesetzt.“

Und ihre Lieblingsillustration und -übung? „Das Fliegenklatschentennis, dazu braucht man 2-3 Fliegenklatschen, einen Luftballon und eine gespannte Schnur, über die gespielt wird. Das funktioniert indoor am Gang oder auch outdoor. Wenn mehrere im Spiel sind, muss man schon sehr geschickt sein, damit der Ballon in der Luft bleibt...“, erzählt die Autorin, „oder auch die Übung, mit seinen Zehen ein Tuch unter dem Tisch zu greifen – das ist super für die Fußmuskulatur.“

„Alle Kinder, fertig, los!“, erschienen im Falterverlag, im Buchhandel (z.B. bei KuLi) oder über faltershop.at erhältlich.

Mitmachen & Gewinnen!

mosaik verlost drei Exemplare – einfach Email an office@mosaik-familie.at, Kennwort „Alle Kinder“. Einsendeschluss ist der 25. Jänner 2022.

Unsere Glücksfee ermittelt unter allen Einsendungen die GewinnerInnen. Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden. Rechtsweg ausgeschlossen. ☛



Mag. Claudia Golbik-Ruffer Foto. privat



Dr. Sophia Bolzano Foto. Valentin Steidl



Fußball müssen beispielsweise ständig Distanzen erfasst werden.“

Bewegung bringe aber auch Psychohygiene mit sich – einfach an die frische Luft gehen und sich auspowern – „da verpufft Aggression, gerade in der momentanen Krisensituation ist das für Kinder enorm

