

# «Purzelbaum»

## Mit Bewegung Gesundheit ganzheitlich fördern

Schaan, 3. November 2025



# Purzelbaum im Kanton St.Gallen

Andrea Stadler, ZEPRA  
[andrea.stadler@sg.ch](mailto:andrea.stadler@sg.ch),  
<https://kinder-im-gleichgewicht.ch/home>

Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge  
Fachstelle Bewegung und Ernährung





# Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton St.Gallen

- Die Gesundheit der St.Galler Bevölkerung schützen und fördern – das ist die Aufgabe des **Amtes für Gesundheitsvorsorge**.
- Wir unterstützen gesundes Verhalten und engagieren uns für gesundheitsförderliche Strukturen und Lebensbedingungen im Kanton.





# Krokodil am Nil - Bewegungsimpuls

«Es war einmal ein heisser Tag am Nil. Die Sonne brannte und alle Tiere suchten Schatten – nur das grosse, faule Krokodil lag träge im Wasser und döste. Am anderen Ufer aber wuchsen die saftigsten Früchte, die schönsten Blumen – und dort wollten alle hin! Doch der Fluss war breit, und wer nicht aufpasste, bekam nasse Füsse oder wurde vielleicht sogar vom Krokodil entdeckt ...»





# Was ist «Purzelbaum»?

**«Purzelbaum» verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln...**

- **vielseitige Bewegung und**
- **eine bewusste Ernährung sowie**
- **ressourcenstärkende Angebote**

**im Alltag von Primarschulen, Kindergärten, Kindertagesstätten, Spielgruppen sowie Familienzentren.**



# Ausgangslage für das Projekt «Purzelbaum»

**Bewegung ist zwar nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts! (Balster, 2002)**





# Ausgangslage für das Projekt «Purzelbaum»



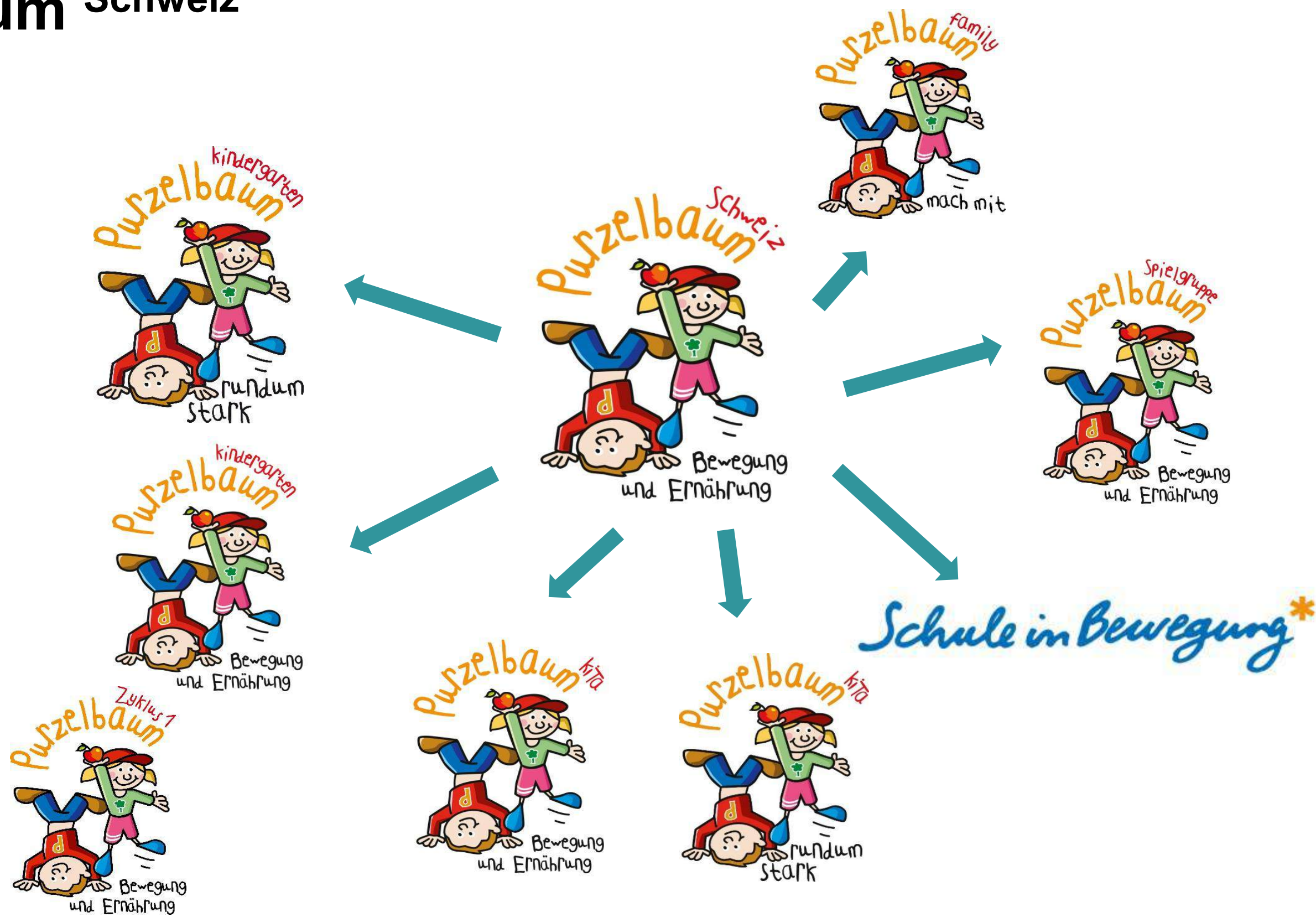
- Jedes 8. Kind (12%) im Vorschulalter ist übergewichtig
- Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung sind Hauptgründe für Übergewicht
- Kinder sind ungeschickter geworden







# Purzelbaum Schweiz





# Kinder brauchen vielseitige Bewegung

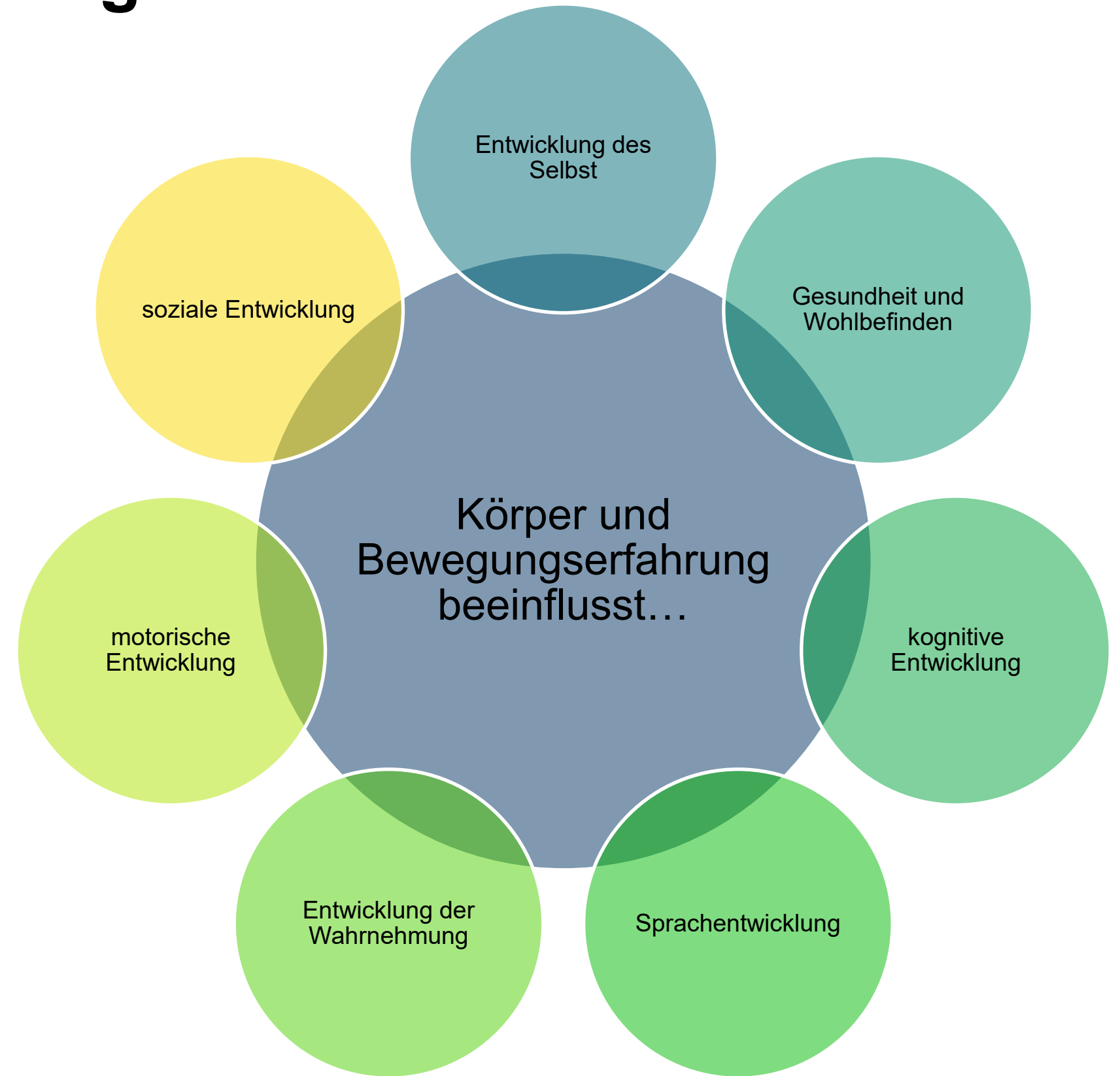
- Fördert motorische Entwicklung
- Stärkt die Knochen (z. B. durch Hüpfen)
- Unterstützt die psychische Gesundheit





# Bewegung – Motor der Entwicklung

«Bewegungsförderung ist immer auch Entwicklungsförderung und lässt sich nicht auf motorische Aspekte und Funktionen reduzieren!»





# Ernährung – ausgewogen und genussvoll

- Keine Einteilung in «gute» und «schlechte» Lebensmittel
- Ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten
- Massvoll geniessen statt verbieten





# Ressourcenstärkende Angebote – «rundum stark»



Psychische Gesundheit



Lebenskompetenzen

# Bewegung und Selbstwirksamkeit



Schlüssel





# Purzelbaum Ausbildung



## Bewegungsfreundliche Räume

→ Gestaltung von Innen- & Aussenräumen



## Praxisaustausch

→ Lernen voneinander,  
voneinander profitieren



## Weiterbildung & Begleitung

→ Fachwissen und praxisnahe  
Unterstützung für Teams



## Elternarbeit

→ Gesundheitsbotschaften &  
Anregungen nach Hause tragen



## Verankerung im Alltag

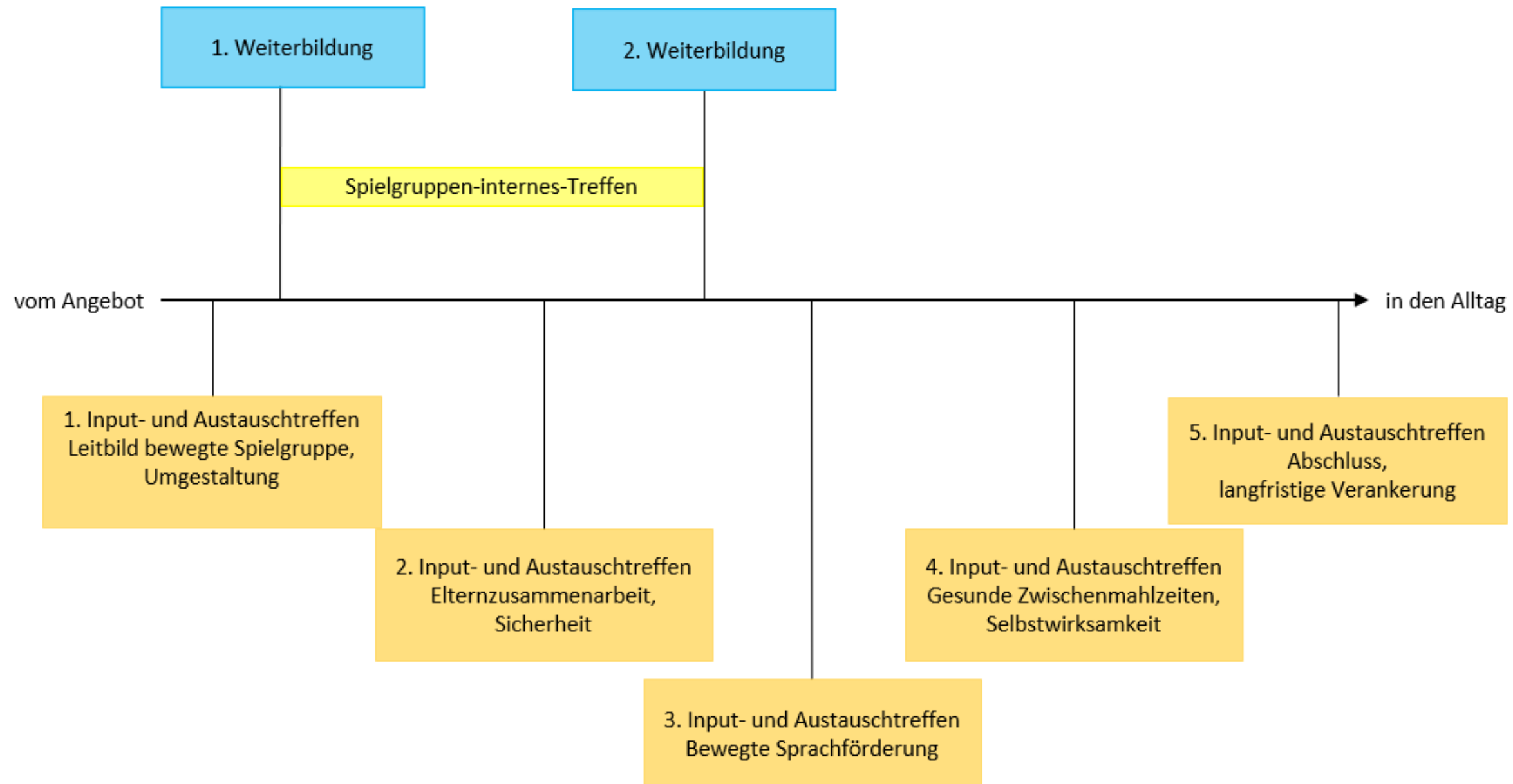
→ Bewegung und Gesundheit als  
selbstverständlicher Teil des Tages



Grundlage: Bewegung &  
Gesundheit in der frühen Kindheit



# Purzelbaum Ausbildung





# Purzelbaum im Alltag



Das ist  
Purzelbaum!



# Praxisideen RADIX

## Praxisideen | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Elternbroschüren

Infrastruktur/Sicherheit

Videos mit Bewegungsideen

Purzelbaum Lieder

Purzelbaum zuhause





# Bewegungsimpuls & Ideensprint

- Jede Kleingruppe bekommt 3–5 Zeitungen.
- **Aufgabe:**
  1. Überlegt, wie man mit den Zeitungen **Bewegungsspiele** gestalten kann.
  2. Stellt euer Spiel kurz vor (1–2 Minuten)





# Gesundheit wächst mit Bewegung

