



SPIEL, SPASS UND
SPORT IN WIEN
Finde dein Lieblingsabenteuer!

BEWEGUNG UND SPORT – ERKUNDE DEINE STADT!

Eure Kinder sind Sportmuffel und nicht vom Handy wegzubekommen? Oder liebt ihr Sport und bei euch ist Action angesagt? In dieser Broschüre ist für alle etwas dabei: Von lustigen Bewegungsspielen für drinnen und draußen über spannende Spielplatz- und Badetipps bis hin zu abenteuerlichen Aktivitäten wie Quidditch, Zirkusspielen oder Tauchen. Wien hat viel zu bieten!

Entdeckt gemeinsam Bewegungsabenteuer für alle Altersgruppen. Egal ob ihr euch einem Verein anschließen möchtet oder lieber als Familie auf Freizeit-

abenteuer geht – beides ist hier möglich. Wenn ihr mehr Bewegung in den Alltag integrieren wollt, findet ihr auf den folgenden Seiten viele Anregungen, die alle entweder gratis oder kostengünstig sind.

Noch mehr Ideen für Stadtabenteuer bietet unser Kinderinfo-Blog:

→ blog.kinderinfowien.at/bewegung-und-sport

Anbieter_innen von Kinderkursen findet ihr auf der Kinderinfo-Website:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z

Viel Spaß beim Spielen, Entdecken und Ausprobieren wünscht euch das WIENXTRA-Kinderinfo-Team!

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Bewegung ist ... | 18 | Innenhof- und Pausenspiele |
| 6 | Welche Sportart passt zu meinem Kind | 20 | Spielplätze in allen vier Himmelsrichtungen |
| 8 | Bewegung für Kinder in jedem Alter | 22 | Ballspiele und Ballsport |
| 9 | 0 bis 6 Jahre | 24 | Schwimmen |
| 10 | 6 bis 10 Jahre | 26 | Klettern |
| 11 | 10 bis 13 Jahre | 27 | Trampolin springen |
| 12 | Sport-Specials für wenig Geld | 28 | Zirkus machen |
| 14 | Indoor-Spiele | 30 | Außergewöhnliche Sportarten |
| 15 | Indoor-Spielplätze und Bewegungshallen | 32 | Bewegt durch den Winter |
| 16 | Musik und Tanz | 34 | Wandern zu allen Jahreszeiten |

IMPRESSUM: Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA in Kooperation mit Stadt Wien – Bildung und Jugend. Programmredaktion: Veronika Fürnsinn, Valerie Richter, Brigitte Vogt. Grafik: Barbara Stöhr & Stefan Rauter. Illustration: Christian Thomas. Fotos: Bubuj Dujmic, Barbara Mair, Christoph Liebentritt, Heidrun Henke, Miguel Dieterich, KAOS im Wasserpark/Ruth Schleicher, MA 44 Wiener Bäder, Thomas Petrnousek, Brigitte Vogt, Auhof Center/David Groschl. Druck: Walla. Verlag- und Herstellungsort: 1050 Wien, Juli 2024.

LIEBE ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE!

Bewegung ist essentiell für die Entwicklung unserer Kinder. Ob spontane Spiele, Hofaktivitäten oder strukturierte Sportangebote – Bewegung bereichert ihr Leben. In Wien bieten wir vielfältige Möglichkeiten, um Kinder und Jugendliche zur Bewegung zu motivieren. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die reichhaltigen Bewegungsmöglichkeiten unserer Stadt. Von traditionellen Spielen bis zu neuen Sportarten ist für jede und jeden etwas dabei.

Bewegung und Sport fördern nicht nur die Gesundheit, sondern bereiten auch Freude und stärken das Wohlbefinden.



Mit freundlichen Grüßen,

CHRISTOPH WIEDERKEHR

Vizebürgermeister, Stadtrat für Jugend und Bildung

احصل على نصائح ترفيهية للأطفال في فيينا! مجاناً في مركز
وعلى الإنترنت WIENXTRA معلومات الأطفال

Dobijte savjete za slobodno vrijeme za djecu u Beču!
Besplatno u dječjem informativnom centru WIENXTRA
i online. Получете съвети за свободното време на
децата във Виена! Безплатно в WIENXTRA-Kinderinfo
и онлайн. Hol dir Freizeit-Tipps für Kinder in Wien!
Gratis in der WIENXTRA-Kinderinfo und online. Get
leisure tips for children in Vienna! Free of charge, at
WIENXTRA-Kinderinfo and online. Dobijte savjete za
slobodno vrijeme za djecu u Beču! Besplatno u dječjem
informativnom centru WIENXTRA i online. Wskazówki
dotyczące spędzania wolnego czasu dla dzieci w
Wiedniu znajdziecie bezpłatnie w WIENXTRA-Kinderinfo
i online. Obține sfaturi despre cum să petreci timpul
liber cu copiii în Viena! Gratuit în WIENXTRA-Kinderinfo
și online. Добијте савете за слободно време за
децу у Бечу! Бесплатно у ВИЕНКСТРА дечјем
информативном центру и онлајн. Viyana'da çocuklar
için boş zaman tavsiyeleri alın! WIENXTRA-Kinderinfo'da
veya online olarak ücretsiz. Безкоштовно в дитячому
інформаційному центрі WIENXTRA та онлайн Ви
можете отримати поради та інформацію щодо
дозвілля дітей у Відні. Szerezzen szabadidő tippeket
gyerekeknek Bécsben! Ingyenesen a WIENXTRA-
Kinderinfóban és online.

BEWEGUNG IST ...

Was verbindet ihr mit Sport, Spiel, Anstrengung oder Vergnügen?

Wir haben uns umgehört und diese Punkte wurden immer wieder genannt:

- Macht Spaß
- Ist gesund
- Erweitert unsere Bewegungs-
möglichkeiten und unseren
Denk-Horizont
- Lässt uns immer wieder neue
Herausforderungen meistern
- Das Gemeinsame ist wichtig
und man lernt neue Freund_
innen kennen
- Hilft, den Kopf frei zu bekommen
- Macht auf eine gute Art müde
- Ohne geht's nicht



UND NUN SEID IHR DRAN!

Was macht euch und euren Kindern Spaß? In dieser Broschüre geht es darum, unseren Blick zu weiten, um herauszufinden, welche Bewegungen uns spielerisch von der Hand gehen, sodass wir sie genießen können. Entdeckt gemeinsam die Sportarten, die ihr gerne macht und die euch zum Dazulernen motivieren. Denn mit Sport könnt ihr die eigenen Grenzen Stück für Stück erweitern.

Besonders hilfreich ist es, wenn ihr euch fixe Zeiten für Bewegung einplant. Denn im Alltag bleibt oft wenig Platz dafür. Neben der Schule ein Hobby zu haben, vielleicht auch als Familie gemeinsam Freizeit aktiv zu gestalten, das tut allen gut. Wer sich auf neue Sport- oder Bewegungsarten einlässt, lernt nicht nur was der eigene Körper alles kann, sondern erlebt auch Freude an der Bewegung. Außerdem, wer seinen Körper gut spürt und kennt und sich immer wieder austobt, kann auch leichter entspannen.

Findet einen Sport, der so spielerisch ist, dass der innere Schweinehund gar nicht zu Wort kommt.

Wir wünschen euch viel Freude beim Entdecken!

WELCHE BEWEGUNG PASST ZU MEINEM KIND?

Welche Sportart habt ihr am liebsten? Was macht ihr gemeinsam als Familie? Gehört ihr eher zu den Gemütlichen oder blüht ihr beim Wettkampf auf? Braucht ihr immer wieder neue Anregungen oder seid ihr im Sportverein zuhause?

BEWEGUNG UND SPORT

Bewegung im Alltag ist für viele von uns selbstverständlich: Wir erledigen Einkäufe mit dem Kinderwagen, fahren mit dem Roller zur U-Bahn oder genießen ausgedehnte Wanderungen am Wochenende. Doch manchmal suchen wir nach etwas Besonderem: Beim Rollschuhfahren spüren wir die Freiheit des schnellen Vorankommens, beim Klettern konzentrieren wir uns ganz auf den Moment, Yoga führt uns automatisch zur Entspannung und beim Tanzen genießen wir die Gemeinschaft. Es kann das Naheliegende wie Fußballspielen im Park sein, das euer Kind begeistert, aber vielleicht braucht es manchmal auch das Besondere? Habt Mut, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren und übt dabei auch, ein Scheitern mit Humor zu nehmen.

XTRA-TIPP

In den warmen Monaten gibt es gratis Bewegungsangebote in den Wiener Parks, die auch Kinder zum Ausprobieren und Kennenlernen von sportlichen Aktivitäten einladen.

→ kinderinfo-wien.at/infos-a-z/bewegung-im-park



HOLLIS TIPP

Mit dem TU WAS-Pass könnt ihr bei einem geringen Haushaltseinkommen Sport-Kurse gratis nutzen:

→ bewegungshunger.info

WELCHE SPORTART PASST ZU MEINEM KIND?

→ Euer Kind hat es gern spielerisch und fühlt sich in Gruppen wohl? Dann ist vielleicht ein Team sport wie Fußball, Basketball oder Quidditch geeignet.

→ Misst es sich am liebsten an sich selbst und der eigenen Geschicklichkeit? Dann könnten Erlebnis- oder Natursportarten wie Schwimmen, Bouldern oder Klettern interessant sein.

→ Wenn euer Kind ein musischer Typ ist, dann sind Sportarten wie Tanzen, Eislaufen oder Synchronschwimmen eine gute Möglichkeit.

→ Manche zieht es zu Kampfsportarten wie Judo, Fechten oder Capoeira, bei denen Körperbeherrschung und Regeln wichtig sind.

→ Die klassischen Ausdauersportarten wie Laufen, Rad fahren oder Inline-Skaten lieben die meisten Kinder und sie sind auch am einfachsten zu verwirklichen.

SPORTKURS SCHNUPPERN

Ob Kinderturnen, Tanzen oder Taekwondo: Mit WIENXTRA-Kinderaktiv probieren eure Kinder viele unterschiedliche Sportarten entweder gratis oder kostengünstig aus. Zusätzlich bietet das WIENXTRA-Ferienspiel in den Wiener Schulferien ein vielfältiges Programm für Schulkinder. Dabei können sie nach Herzenslust Bewegungserfahrungen machen, von American Football über Silat oder Voltigieren bis zum Hip-Hop-Workshop.

→ kinderaktivcard.at/#events

→ ferienspiel.at/wienxtra-ferienspiel

XTRA-TIPP

Welche Sportart passt zu meinem Kind?

→ blog.kinderinfowien.at/welche-sportart-passt-zu-meinem-kind



VEREINSSPORT

Wer eine Sportart gefunden hat, die passt und Spaß macht, ist im Sportverein gut aufgehoben. Die Gemeinschaft mit anderen wirkt zusätzlich motivierend. Das Training findet meist einmal wöchentlich statt. Erst wenn es in Richtung Wettkampf oder Leistungssport geht, sind mehrere Trainingseinheiten pro Woche gefordert. Oft finden Spiele oder Wettkämpfe am Wochenende statt und erfordern gerade bei jüngeren Kindern die Teilnahme der Eltern. Außerdem werden manchmal günstige Trainingscamps angeboten, die den Zusammenhalt in der Kindergruppe stärken. Erfahrt mehr über Vor- und Nachteile des Vereinssports in unserem Kinderinfo Blog: → blog.kinderinfowien.at/sportverein-pro-und-kontra

SPORT UND BEWEGUNG MIT BEHINDERUNG

Welche Grenzen Beeinträchtigungen setzen, hängt oft auch mit den Grenzen unseres Vorstellungsvermögens zusammen. Kinder mit Behinderungen verfolgen oft dieselben Interessen wie Kinder ohne Behinderung, wenn es ein entsprechendes Angebot gibt. Spielplätze mit Geräten für Kinder, die einen Rollstuhl benutzen, Sportvereine und inklusive Tanzkurse findet ihr hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/kinder-mit-behinderung

BEWEGUNG FÜR KINDER IN JEDEM ALTER

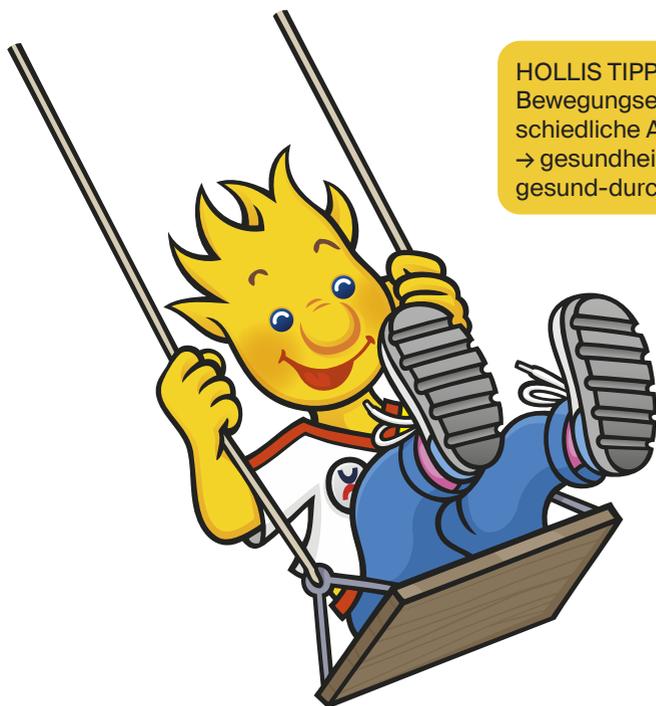
Die Kleinsten bewegen sich, um zu entdecken. Nach dem Krabbeln beginnen sie die Welt auf zwei Beinen zu erkunden und wollen mit den Großen mithalten. Für Kleinkinder eignen sich Hüpfen, Tanzen, Laufrad fahren, Klettern am Spielplatz oder Ballspiele, um jeden Tag in Bewegung zu sein. Je älter die Kinder werden, umso mehr ist möglich: Hindernisse können höher sein, Spaziergänge länger. Mit dem Kinderkörper wachsen auch Muskeln, Neugierde und Mut.

Je älter die Kids werden, desto mehr geht es beim Sport auch darum, Zeit mit Freund_innen zu verbringen. Das kann beim Fangen spielen sein oder in einem regelmäßigen Kurs in der Gruppe.

Super ist es, wenn ihr Bewegung in den Alltag integriert und mit Spaß und Hobbys verbindet. Den Familienalltag zu organisieren ist mit viel Verantwortung verbunden. Da auch noch Sport unterzubringen ist nicht immer leicht. Trotzdem ist es wichtig, den Kindern als Vorbild voranzugehen und zu zeigen, dass Bewegung wichtig ist. Auch euer Zuhause könnt ihr als Ort für Familienfreizeit nutzen. Tipps dafür gibt es auf Seite 14.

HOLLIS TIPP

Bewegungsempfehlungen für unterschiedliche Altersstufen gibt's hier:
→ gesundheits.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport.html



0 BIS 6 JAHRE

KINDERWAGEN-WANDERUNG

Gemeinsame Spaziergänge und Kinderwagen-Wanderungen sind eine tolle Möglichkeit, sich mit Babys und Kleinkindern zu bewegen. In der Lobau, im Botanischen Garten, entlang des Donaukanals oder am Wienfluss findet ihr ebene Wege. Selbst wenn euer Baby währenddessen im Wagen schläft, seid ihr aktiv unterwegs und das Kind nimmt die entspannte Ausflugsstimmung wahr. Ältere Kinder entdecken entlang eines Wanderweges ohnehin viele spannende Dinge!

SPIELGRUPPEN

In speziellen Spielgruppen steht die Förderung von Bewegung und motorischen Fähigkeiten im Mittelpunkt. Es wird viel gekrabbelt und ihr lernt andere Familien kennen. Bewegung hilft den Kleinen, ihre motorischen und körperlichen Entwicklungen bewusst mitzuerleben.

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/spielgruppen-und-baby-eltern-kind-treffs

KINDERDISCO

Wollen eure Kleinen shaken? Kinderdiscos sind fein, um im Takt zu wippen oder verschiedene Tanzmoves auszuprobieren. Jede Art von Musikgenuss ist erlaubt! Kommt zum Tanzen z. B. am ersten Samstag im Oktober in die Kinderinfo oder findet Kinderdiscos in eurer Nähe.

ELTERN-KIND-TURNEN

Es gibt Turngruppen für Babys, Kinder und Jugendliche, die Bewegung und Spaß vereinen. Da andere Kinder für die Kleinen sehr spannend sind, kann eine Eltern-Kind-Gruppe motivieren, um dort zu spielen und zu turnen. Ältere Kinder können Geräteturnen und Gymnastik ausprobieren während sich die Eltern mit anderen austauschen und sich Bewegungstipps holen.

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/turnen



XTRA-TIPP

Mitmachbücher mit Bewegungsgeschichten bringen Abwechslung:
→ blog.kinderinfowien.at/mitmachbuecher



6 BIS 10 JAHRE

Mit dem Start in den Schulalltag können neue Gewohnheiten beginnen. Überlegt euch, wie ihr den Schulweg zurücklegt – zu Fuß, mit Roller oder Fahrrad? Haben eure Kinder am Nachmittag Zeit für Bewegungseinheiten oder sogar einen Kurs? Gleicht das lange Sitzen in der Schule am besten mit täglicher Bewegung oder einem aktiven Wochenende aus.

RADFAHREN

Probiert mit eurem Kind Radspielplätze und Übungsplätze aus, um abwechslungsreiches Gelände kennenzulernen! Sie sind öffentlich zugänglich. Ab der 4. Klasse oder dem Alter von 10 Jahren können Kinder die Radfahrprüfung absolvieren. Dabei lernen sie, sich im Straßenverkehr sicher zu verhalten und dürfen dann ohne Eltern im Verkehr fahren.

Dadurch erlangen sie Selbstständigkeit und die Möglichkeit z. B. alleine zum Sportkurs zu radeln.

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/radfahren

HOLLIS TIPP

Fragt in eurer Schule nach, welche Nachmittagsangebote es gibt. In vielen Schulen finden Kurse statt, die gratis oder kostengünstig sind. Im Volksschulalter ist es gut, verschiedene Sportarten auszuprobieren, um das Interesse für einen bestimmten Sport zu wecken!



10 BIS 13 JAHRE

Je älter die Kids sind, desto wichtiger wird der Freundeskreis. Betreiben Kinder gemeinsam im Verein Sport oder verbringen sie ihre Freizeit als Gruppe im Freien, dann geht Bewegung viel leichter von der Hand.

BMX, MOUNTAINBIKE, SKATING

Auf BMX-Bahnen und Mountainbike-Routen im Freien erwarten euch Geschwindigkeit und Adrenalin. Wiener Parks bieten viele Möglichkeiten. Skatet ihr lieber? Öffentliche Halfpipes bieten die perfekte Kulisse dafür.

Im Herbst 2024 öffnet in Floridsdorf eine neue Halle für Skateboarding, Inline-Skating und BMX, dort können urbane Sportarten auch bei Regenwetter und im Winter ausgeübt werden.

→ wien.gv.at/verkehr/radfahren/mobil/mountainbike.html

→ wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/skateranlage.html

→ skateboardclubvienna.at

JUGENDSPORTANLAGEN

Die Jugendsportanlagen bieten in Wien 13 Freiflächen mit Rasen- und Kunststoffbelägen. Kinder bis 12 Jahren mit erwachsener Begleitperson und Jugendliche können die Jugendsportanlagen gratis nutzen. Schulklassen, Jugendgruppen und Vereine müssen sich anmelden und eine Gebühr zahlen. Welche Spielgeräte, Tore, Laufstrecken oder ob es eine Garderobe gibt, könnt ihr online einsehen.

→ wien.gv.at/freizeit/sportamt/sportstaetten/anlagen/jugendsport

XTRA-TIPP

Frish ist DIE Plattform für Freizeit für ältere Kids und Jugendliche in Wien. Stöbert durch kostengünstige oder gratis Angebote. Von Flohmarkt über Musikworkshop bis zu Sport und Stadteroberung!

→ frish.at



SPORT-SPECIALS FÜR WENIG GELD

Für manche Sportarten braucht ihr nur euren Körper und einen Ball, für andere braucht ihr Ausrüstung und müsst in eine Halle. Folgende Sport-Specials, die normalerweise Planung und Material brauchen, könnt ihr mit der WIENXTRA-Kinderaktivcard oder dem Ferienspielpass vergünstigt um höchstens 6 € ausprobieren:

INDOOR-SPIELPLATZ SEVERSAAL - 0 BIS 6 JAHRE

In der Hüpfburg spielen, rutschen, entdecken und kraxeln. Am Indoor-Spielplatz werden Abenteuer-Träume von Kleinkindern wahr. Schaut mit euren Kleinsten vorbei beim „Mini-Treff“!

KAMPFSPORT - AB 4 JAHREN

Mittlerweile gibt es in Wien ein breites Spektrum an Kampfsportkursen. Wollt ihr Karate, Taekwondo oder Fechten ausprobieren? Mit der Kinderaktivcard ist die erste Einheit gratis. Schnuppert mal rein!



REITEN - AB 6 JAHREN

Zeit mit Pferden verbringen und mit ihnen lernen. Mit Reitlehrer_innen übt ihr die richtige Haltung am Pferd und lernt Grundbegriffe des Reitens kennen.

TAUCHEN - AB 8 JAHREN

Mit echter Tauchausrüstung die Unterwasserwelt erleben! Bei „Bubblemaker“ probiert ihr Schnorcheln und Tauchen in einem Schwimmbad aus.

Diese Angebote finden übers Jahr verteilt statt. Die Termine erfahrt ihr im Kinderaktiv-Programm (0-13 Jahre) und in den Weihnachts-, Semester- und Sommerferien im Ferienspiel-Pass (6-13 Jahre)!

→ ferienspiel.at/#events
→ kinderaktivcard.at/app



WIENXTRA

#KINDER
KINDERAKTIVCARD.AT



DIE KINDERAKTIV-APP

Entdeckt Veranstaltungen für Kinder in ganz Wien!

Holt euch jetzt die kostenlose Kinderaktiv-App – erhältlich im Google Play und Apple App Store.

INDOOR-SPIELE

Bewegung beginnt zuhause. Die ersten Schritte finden hier statt: krabbeln, stehen und dann das Sofa erklimmen. Bewegungsimpulse erweitern den kindlichen Horizont, bringen neue Erfahrungen und ihr fördert damit ganz spielerisch euer Kind.

INDOOR-BEWEGUNGSSPIELE FÜR DIE JÜNGSTEN

Manche gehen bei jedem Wetter ins Freie. Andere frieren leicht und mögen in der kalten Jahreszeit lieber daheim bleiben. Wie wäre es mit einem Hindernis-Parcours zuhause? Was es dafür braucht, hat man meist: einen Tisch, unter dem man hindurchkriechen muss, Sessel, die bestiegen werden sollen, eine Leiter zum Klettern.

Weitere Spiel-Anregungen für selbstgemachte Bewegungs-Parcours findet ihr hier:

→ blog.kinderinfowien.at/bewegungsparkour-spiele-fuer-drinnen

TURNZIMMER MIT WECHSELNDEN GERÄTEN

Zuhause gibt es unzählige Möglichkeiten für Bewegung und Spaß, ob Sockenfußball oder Luftballon-Tennis. Wie wäre es mit Zirkusspielen? Der Löwe springt durch den Hula-Hoop-Reifen, Pferde traben auf allen Vieren und die Akrobatiktruppe beeindruckt mit Handstand, während die Äffchen geschickt im Türrahmen klettern.

Auch ein paar fixe Turngeräte können den Bewegungsdrang der Kinder erhalten: Eine Schaukel im Türrahmen oder ein Haken in der Decke, an dem Ringe, ein Trapez oder ein Vertikaltuch befestigt werden.

→ blog.kinderinfowien.at/turngeraete-fuer-zu-hause

XTRA-TIPP

Viele Lokale und Einkaufszentren bieten sehr nette Spielbereiche für Kinder.

Lokal-Tipps von Eltern findet ihr hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/lokal-tipps-mit-kindern-gesucht



INDOOR-SPIELPLÄTZE UND BEWEGUNGSHALLEN

Der Regen nimmt kein Ende oder der Winter dauert schon zu lange? Manchmal ist die eigene Wohnung einfach zu klein für intensive Bewegungsspiele. Wie gut, dass es in Wien viele Möglichkeiten gibt, sich drinnen auszutoben.

INDOOR-SPIELPLÄTZE

In 16 von 23 Bezirken gibt es Indoor-Spielplätze, besonders die großen Hallen laden zu bewegungsintensiven Spielen ein. Über Hindernisse, Netze und durch Röhren klettern, von haushohen Rutschen gleiten oder sich auf Trampolinen verausgaben. Sogar Kletterwände oder Hochseilelemente gibt es in einigen Einrichtungen. Und speziell für die Jüngsten, bieten eigene Spielplätze oder separate Bereiche Bewegungs-Anregungen.

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/indoor-spielplaetze

→ blog.kinderinfowien.at/indoor-spielplaetze

INDOOR-BEWEGUNGSRÄUME

Ihr habt es gern sportlicher? Ob Soccer, Klettern, Trampolin springen oder Bowling, es gibt viele Indoor-Bewegungsmöglichkeiten. Die meisten Indoor-Bewegungsräume widmen sich einer Sportart und bieten das ganze Jahr über alles an, was man dafür braucht. In den Sport & Fun-Hallen könnt ihr unterschiedliche Sportarten wie z. B. Beachvolleyball, Bouldern, Inline-Hockey, Slackline, Tischfußball und Tischtennis ausprobieren.

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/indoor-bewegungsraeume

HOLLIS TIPP

Spielerische Bewegung mit Yoga-Geschichten:

→ blog.kinderinfowien.at/yoga-geschichten-turnen



MUSIK UND TANZ

Musik hat Aufforderungscharakter. Sie lädt dazu ein, uns im Takt zu bewegen. Das geht meist ganz automatisch: Wir wippen und schaukeln im vorgegebenen Rhythmus und beginnen zu tanzen. Solange niemand uns beschämt, macht Tanzen den meisten Menschen Freude und bietet viele verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten.

KNIEREITER, KREISSPIELE UND FINGER-THEATER FÜR DIE JÜNGSTEN

Kleine Kinder lieben Reime und Musik, die mit Bewegung kombiniert wird. Beim Fingertheater übernehmen Daumen und Co die Rolle von Figuren oder Tieren und krabbeln über den Körper. Kreisspiele sind besonders bei den Jüngsten beliebt und lassen eine Gruppe zusammenwachsen.

→ [kinderinfowien/infos-a-z/geschlechts-sensible-abzaehltreime-kniereiter-und-fingerspiele](https://www.kinderinfowien.at/infos-a-z/geschlechts-sensible-abzaehltreime-kniereiter-und-fingerspiele)

→ [blog.kinderinfowien.at/kreisspiele](https://www.kinderinfowien.at/kreisspiele)

WARUM TANZEN SO VIEL MEHR ALS BEWEGUNG IST

Tanzen fördert unsere Körperwahrnehmung, wir erleben uns als Ganzes. Nicht mehr der Blick von außen ist wichtig, sondern die Musik, der Rhythmus. Etwas schwingt in uns und sucht sich einen Ausdruck in Bewegung. Daher ist es sehr verletzend, wenn wir beim Tanzen ausgelacht werden: Wir fühlen uns als Person mit unserem ganz individuellen Ausdruck ausgelacht. Wenn Mobbing vorkommt, stärkt euer Kind, damit es sich die Freude am Tanzen bewahrt. Tipps dazu findet ihr hier:

→ [blog.kinderinfowien.at/euer-kind-wird-ausgelacht](https://www.kinderinfowien.at/euer-kind-wird-ausgelacht)

HOLLIS TIPP

Noch mehr Musik- oder Tanz-Angebote für Kinder sind hier zu finden:

→ [kinderinfowien.at/infos-a-z/musik-von-anfang-an](https://www.kinderinfowien.at/infos-a-z/musik-von-anfang-an)

→ [blog.kinderinfowien.at/kinderdisco](https://www.kinderinfowien.at/kinderdisco)



XTRA-TIPP

Findet Kursanbieter_innen für Musik, Bewegungsspiele und Tanz:

→ [kinderinfowien.at/infos-a-z/tanz](https://www.kinderinfowien.at/infos-a-z/tanz)



TANZSPIELE

Stop-and-go-Tanzspiele sind Klassiker für ältere Kinder und sorgen für Spaß und Bewegung. Dabei wird eine Bewegung angesagt, etwa „tanzt wie Rennläufer_innen“ oder „tanzt wie Marionetten“, und die Musik wird kurz aufgedreht. Sobald die Musik stoppt, müssen alle mit der Bewegung aufhören, und ein neuer Tanzstil wird angekündigt.

UNTERSCHIEDLICHSTE TANZSTILE

Es gibt so viele unterschiedliche Tanzstile, dass eigentlich für alle etwas dabei ist: Von Breakdance und Contemporary über Hip-Hop und Stepptanz. Aber auch Klassiker wie Ballett oder Gesellschaftstänze. Wollt ihr wissen, was sich hinter B-Girling, Dance4Kids oder Lyrical Dance versteckt? Findet es hier heraus:

→ [blog.kinderinfowien.at/tanzstile-von-a-bis-z](https://www.kinderinfowien.at/tanzstile-von-a-bis-z)

TANZEN UND SEXUALAUFLÄRUNG

Ob Tanzspiele zuhause, einen neuen Tanzstil ausprobieren oder bei der Kinderdisco gemeinsam tanzen: Beim Tanzen spüren wir unseren Körper, erleben Annäherung und Berührung und entwickeln so ein Gefühl für angenehme Nähe. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer erfüllten Sexualität.

HOLLIS TIPP

Tanzen mit YouTube oder TikTok: Sucht euch verschiedenste Tanzchoreografien, die ihr einüben wollt. Bestimmt werdet ihr mit einer Aufführung bei Omas Geburtstag punkten.



INNENHOF UND PAUSENSPIELE

Auf in eine bewegte Pause! Eine aktive Pause ist eine willkommene Abwechslung zum meist im Sitzen verbrachten Schulalltag. Ob die Kinder einfach um den Häuserblock laufen oder mit anderen Kindern spielen – Bewegung hilft ihnen, gut abzuschalten.

LAVALAUF – ALLEINE ODER MIT MEHREREN AB 4 JAHREN

Für dieses lustige Spiel braucht ihr nur eine Spielfläche und etwas Material, um Felder zu markieren. Legt ein Spielfeld fest und markiert mit Schnüren, Kreide oder Kieselsteinen 5 bis 10 Felder. Stellt euch vor, der Boden ist Lava und ihr müsst über Felsen von einem zum anderen Ende gelangen. Dabei dürft ihr nur auf die markierten Felder steigen. Tretet ihr daneben, fallt ihr in die Lava. Bei diesem Spiel trainiert ihr Koordination und Motorik und es kann auch gut allein gespielt werden.



KREISSPIEL – MINDESTENS 6 KINDER AB 4 JAHREN

Komm mit – lauf weg! Ihr stellt euch im Kreis auf. Ein Kind geht außen herum und wählt ein Kind aus und sagt entweder „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Bei der Aufforderung „Komm mit!“ laufen beide Kinder um die Wette um den Kreis herum. Wer zuerst wieder beim frei gewordenen Platz angekommen ist, darf sich in den Kreis stellen. Bei der Aufforderung „Lauf weg!“ muss das aufgeforderte Kind so schnell wie möglich davonlaufen, weil es sonst gefangen wird. Gelingt es dem_der Fänger_in das Kind zu fangen, bevor es wieder an seinem Platz im Kreis angekommen ist, darf sich das fangende Kind in den Kreis stellen.

XTRA-TIPP

Tempel hüpfen oder ZehnerIn – mehr Anregungen findet ihr hier:

→ [blog.kinderinfoewien.at/
bewegungsspiele-fuer-wenige-kinder](http://blog.kinderinfoewien.at/bewegungsspiele-fuer-wenige-kinder)



VERSTEINERN – MINDESTENS 5 KINDER AB 5 JAHREN

Versteinern ist ein aufregendes Fangspiel, bei dem das fangende Kind die anderen durch Berührung „versteinert“. Die gefangenen Kinder bleiben wie versteinert stehen und werden von den anderen Kindern durch Berührung wieder befreit. Der_die Fänger_in hat das Spiel gewonnen, wenn alle Kinder gleichzeitig „versteinert“ sind. Wenn mehrere Kinder spielen, kann die Gruppe im Vorhinein ein Kind bestimmen, das als einziges die „versteinerten Kinder“ erlösen darf.

GUMMITWIST – MINDESTENS 3 KINDER AB 6 JAHREN

Für dieses Spiel braucht ihr ein etwa 3 Meter langes Gummiband. Zwei Kinder stehen sich gegenüber und spannen das Gummiband um ihre Knöchel. Das dritte Kind hüpfert zu einem Spruch eine bestimmte Schrittfolge. Indem die Kinder das Band immer höher ziehen, können sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Eine Anleitung findet ihr hier:

→ blog.kinderinfoewien.at/strassenspiele



HOLLIS TIPP

Pantomime-Olympiade

Für dieses Spiel markiert ihr einen Startpunkt und ein paar Meter weiter einen Zielpunkt. Das ist euer „Olympia-Stadion“, in das ihr abwechselnd lauft, um eine Sportart pantomimisch darzustellen. Tennis spielen, Rudern oder Ski fahren, alles ist möglich. Zeigt es euren Fans auf der anderen Seite, ohne zu sprechen. Erraten sie die dargestellte Sportart, rufen sie sie laut ins „Olympia-Stadion“.

SPIELPLÄTZE IN ALLEN 4 HIMMELSRICHTUNGEN

Was gibt es Besseres als Spielplätze? Die Kinder freuen sich über Rutschen, Schaukeln und Klettergerüste, während Eltern entspannt zuschauen, Kontakte knüpfen und sich mit anderen über Erziehung austauschen. Neben den Alltags-Spielplätzen in der Nachbarschaft gibt es auch die Besonderen für Ausflüge, mit großem Angebot oder toller Lage. Ein paar solcher Highlights stellen wir euch hier vor.

SPIELPLATZ IM HERDERPARK (11. BEZIRK)

Entdeckt den Herderpark mit seinen duftenden Rosenhecken. Der eingezäunte Kleinkinderbereich ist übersichtlich. Nestschaukel, Wippen, Klettergerät und Sandspielbereich laden zum Erkunden ein. Ältere Kinder finden im Park verstreut Kletter-Geräte, eine Basket- und Streetball-Anlage mit Fußballtoren sowie Tischtennistische. Testet eure Fitness im Aktiv-Park oder kühlt euch im Familienfreibad ab.

11., Herderpark

🚶‍♂️ 03 Enkplatz, 🚶‍♂️ 11 Polkorabplatz

→ blog.kinderinfowien.at/herderpark

SPIELPLATZ IM PÖTZLEINSDORFER SCHLOSSPARK (18. BEZIRK)

Direkt beim Haupteingang Löwentor erwartet euch ein Spielplatz der Extraklasse. Ein großer Wasser-Sand-Spielbereich, Schaukeln, Rutschen und Ballspielkäfige sorgen für stundenlangen Spaß. Auf der Wiese daneben könnt ihr picknicken oder Schafe und Ziegen im Gehege beobachten. Weiter hinten im Park findet ihr Wiesen mit Statuen, einen kleinen Teich und den Währinger Frauenweg, wo ihr viel über die Wiener Frauenrechtsbewegung erfahrt. Dieser Park ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

18., Pötzleinsdorfer Schloßpark,
Pötzleinsdorfer Straße/Geymüllergasse

🚶‍♂️ 41 Pötzleinsdorfer Schloßpark

→ blog.kinderinfowien.at/spielplatz-im-poetzleinsdorfer-schlosspark

→ waehringerfrauenweg.at



MOTORIKPARK (22., BEZIRK)

Der riesige Motorikpark ist ein wahrer Abenteuerspielplatz für Jung und Alt! Mit 24 großen Spielgeräten, die auch Erwachsene zum Ausprobieren anregen, bietet dieser Park ein aufregendes Erlebnis. Besteigt das Netzkletterparadies, balanciert durch den Parcours oder testet euer Geschick an der Wasserski-Wand. Kinder ab 6 Jahren trainieren hier spielerisch Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft. Der Kleinkinderspielbereich befindet sich in der Nähe des Eingangs, ist abgezaunt und bietet Nestschaukel, Rutsche, Kletterschiff und Sand-Wasser-Bereich. Vergesst nicht auf Sonnenschutz, der Spielplatz bietet wenig Schatten.

🚶‍♂️ 24A Wien Tierquartier + 10 Gehminuten

→ blog.kinderinfowien.at/motorikpark-wien

PAN-PARK (23. BEZIRK)

Auf der großen, flachen Wiese gibt es mehrere Spielgeräte zu entdecken: Eine breite Rutsche und ein Kriechtunnel, eingebaut in einem kleinen Hügel, laden zum Entdecken ein. Bodentrampolin, Riesenschaukel, Seilbahn, Klettergerät mit Rutsche und Schaukeln, ein Tischtennistisch und ein Fußballkäfig bieten unzählige Spielmöglichkeiten. Der Kleinkinderbereich ist eingezäunt und mit Kleinkinderschaukel, Kletter-Rutsch-Kombi sowie beschatteter Sandkiste bestückt.

🚶‍♂️ 06 Erlaaer Straße + 5 Gehminuten

→ blog.kinderinfowien.at/spielplatz-im-pann-park

XTRA-TIPP

Entdeckt mehr Spielplatz-Tipps von Eltern:
→ kinderinfowien.at/infos-a-z/spielplatz-tipps



XTRA-TIPP

Noch mehr Spielplatz-Beschreibungen mit informativen Bildern gibt's hier:
→ blog.kinderinfowien.at/spielplaetze



HOLLIS TIPP

Tischtennis-Spiele zu zweit oder mit mehreren:
→ blog.kinderinfowien.at/tischtennis-spielen-in-wien

BALLSPIELE

Fetzenladerl, so wird Fußball auf Wienerisch genannt. Und so simpel kann Ballspielen sein: Wenn ihr keinen Ball zur Hand habt, knotet einfach ein „Leiberl“ zu einem improvisierten Ball zusammen und schon kann der Spaß beginnen.

FUSSBALL, AFFENREIZEN – 2 BIS 3 KINDER AB 6 JAHREN

Schnappt euch ein paar Freund_innen und markiert zwei Tore auf einer Wiese mit Holzstöcken – schon seid ihr bereit für ein spannendes Fußballspiel! Seid ihr zu dritt oder mehr, probiert das Spiel „Affenreizen“ (auf Wienerisch auch „Hösche“ genannt): Ein Kind steht in der Mitte, die anderen werfen sich den Ball zu und wollen vermeiden, dass die Person in der Mitte ihn abfängt, denn dann muss die Person, die geschossen hat, in die Mitte.

Noch mehr tolle Ballspiele findet ihr hier:

→ blog.kinderinfowien.at/ballspiele-fuer-viele



NAMENBALL – MINDESTENS 5 KINDER AB 6 JAHREN

Für dieses Spiel nehmt ihr am besten einen weichen Ball. Die Kinder stehen nahe beieinander und werfen den Ball so hoch wie möglich in die Luft. Alle laufen so schnell wie möglich auseinander. Das Kind, dessen Name gerufen wurde, muss den Ball auffangen und „Stopp!“ rufen. Sofort bleiben alle Kinder stehen und das Kind mit dem Ball versucht ein anderes abzuschießen. Gelingt das, ist als nächstes das getroffene Kind dran, den Ball in die Höhe zu werfen. Gelingt das nicht, ist dasselbe Kind ein zweites Mal an der Reihe.



MERKBALL – MINDESTENS 5 KINDER AB 6 JAHREN

Bei diesem Abschießspiel sind alle Kinder im Spielfeld. Wer vom Ball getroffen wurde, merkt sich, wer geschossen hat und setzt sich an den Spielfeldrand. Sobald die Person abgeschossen wurde, von der man getroffen wurde, darf man zurück ins Feld und wieder probieren andere Kinder zu treffen. Wer bleibt am längsten im Feld?

BALLSPORT

Teamsportarten wie Volleyball, Handball, Basketball und Fußball machen nicht nur Spaß, sondern helfen auch neue Freundschaften zu knüpfen und im Team Erfolge zu feiern sowie Niederlagen gemeinsam zu meistern. Das Miteinander steht im Vordergrund. In den Online-Datenbanken der Sportverbände findet ihr Vereinsangebote und könnt nach Interesse, Alter und Bezirk filtern.

HACKY-SACK

Kennt ihr Hacky-Sack oder Footbag? Dabei balanciert ihr einen kleinen, mit Sand gefüllten Ball in der Größe einer Mandarine auf eurem Fuß, werft ihn in die Höhe und versucht ihn mit dem Fuß wieder aufzufangen. Ihr könnt die Füße abwechseln oder den Ball zu anderen Kindern zuwerfen. Die Freestyle-Variante ist eine super Beschäftigung für zwischendurch, drinnen und draußen, und der Ball passt in jede Tasche.

HOLLIS TIPP

Lust, jeden Tag eine andere Sportart auszuprobieren? Kein Problem. In den Sport & Fun-Hallen im 2., 10., 16., und 20. Bezirk könnt ihr verschiedene Sportarten testen und euch die notwendige Ausrüstung ausleihen.

Bis 17 Jahren kostet der Eintritt 2,50 €, für Erwachsene 4 €.

→ wien.gv.at/freizeit/sportamt/sportstaetten/sportfun



→ kinderinfowien.at/infos-a-z/sportangebote-finden

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/fussballvereine

SCHWIMMEN

Auf ins kühle Nass! Taucht ein und lasst den Alltagsstress hinter euch. Beim Tauchen, Plantschen, Schwimmen und Spielen im Wasser könnt ihr euch wunderbar erfrischen und eure motorischen Fähigkeiten verbessern. Bewegung im kühlen Nass stärkt nicht nur eure Muskulatur, sondern sorgt auch für jede Menge Spaß und ein tolles Körpergefühl.

FAMILIENBÄDER

Entdeckt die 11 Familienbäder in Wien. Diese kleinen Freibäder mit geringer Wassertiefe eignen sich besonders gut, um erste Schwimmerfahrungen zu sammeln. Für Kinder bis 14 Jahren ist der Eintritt gratis, Erwachsene zahlen ca. 4,30 €. Ohne Kinder haben Erwachsene keinen Zutritt. Kinder ab 8 Jahren, die bereits sicher schwimmen können, dürfen auch ohne erwachsene Begleitperson hinein.
→ wien.gv.at/freizeit/baeder/uebersicht/familienbaeder

FAMILIENBAD IM AUGARTEN – PERFEKT FÜR EINE SCHNELLE ERFRISCHUNG

Das Familienbad im Augarten eignet sich perfekt für eine schnelle Abkühlen an heißen Sommertagen. Kleinere Kinder rutschen sanft an einer Elefantenrutsche ins Wasser, die Größeren hingegen auf der etwas höheren, breiten Rutsche. Verbringt vor oder nach dem Badevergnügen eine gemütliche Auszeit im Park, zum Beispiel auf einem der Spielplätze.

2., Augarten, Eingang Karl-Meißl-Straße

SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT!

In Schwimmkursen lernen Kinder spielerisch, sich angstfrei und sicher im Wasser zu bewegen. Daher sind sie ein fixer Bestandteil des Sportunterrichts. Schwimmkurse für alle Altersstufen findet ihr hier:
→ kinderinfowien.at/infos-a-z/schwimmkurse

FREIBÄDER IN WIEN

Freibäder bieten mehr als nur Abkühlung. Hier gibt es ein umfangreiches Freizeitangebot für Menschen aller Altersstufen. Es gibt Schwimmbecken mit verschiedenen Wassertiefen für unterschiedliche Bedürfnisse. Kinder bis 6 Jahren haben freien Eintritt. In Wien gibt es 10 städtische Freibäder. Die Adressen findet ihr hier:

→ wien.gv.at/freizeit/baeder/uebersicht

HÖPFLERBAD – FREIZEITVERGNÜGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Im Höpflerbad erwartet euch auf einer 41 Meter langen Wasserrutsche ein lustiges Rutscherlebnis. Kinder aller Altersstufen können sich vielseitig sportlich betätigen: Spielt Tischtennis, Volleyball oder Fußball auf dem Streetsoccer-Platz. Auch Trampolin springen ist möglich, allerdings extra zu bezahlen. Ein Tag im Höpflerbad verspricht aktive Erholung für die ganze Familie.

23., Endressstraße 24-26



HOLLIS TIPP

Zu kalt zum draußen Schwimmen? Hier gibt's Tipps zu coolen Hallenbädern:
→ blog.kinderinfowien.at/best-of-hallebaeder

NATURBADEPLÄTZE – GRATIS SCHWIMMSPASS

Wie wäre es mit einem Ausflug an einen Naturbadeplatz? In Wien gibt es viele Möglichkeiten, einen abenteuerlichen Badetag in der Natur zu verbringen. Nehmt Luftmatratzen, Wassertiere und alles, was ihr für einen tollen Badetag braucht, mit. Bitte achtet stets darauf, dass ihr im Wasser sicher unterwegs seid. Packt genug Jause, Trinkwasser, Sonnencreme und Gelsenschutzmittel ein und los geht's.

ARENA BEACH AN DER NEUEN DONAU

Für Strandgefühle müsst ihr nicht ans Meer. Am linken Ufer der Neuen Donau stromabwärts bei der Kaisermühlenbrücke findet ihr eine große, sandige Badebucht. Der Sand bietet eine Flachwasserzone, die den Wassereinstieg in die Donau kindertauglich macht. Auf den begrünten Arena-Terrassen gibt es Liegeflächen. Die Bucht verspricht sommerlichen Badespaß für jedes Alter. Vergesst nicht auf Sonnenschutz, hier gibt es wenig Schatten.

22., Kaisermühlenbucht

U1-Station Kaisermühlen VIC, von dort aus
92A Haltestelle Harrachgasse, danach Fußweg ca. 350 Meter stromaufwärts
U1-Station Donauinsel, von dort rund 10 Minuten mit dem Fahrrad



XTRA-TIPP

Sommer, Sonne, Badespaß!
Entdeckt Tipps zu Wassersport in Wien und Umgebung:

→ blog.kinderinfowien.at/baden



HOLLIS TIPP

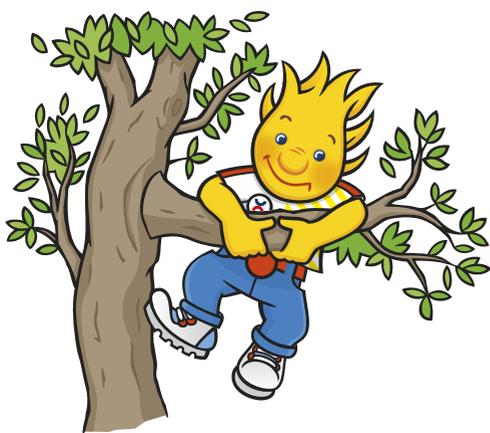
Boot fahren an der Alten Donau: Probiert Stand-Up-Paddle, Tretboot oder Kajak fahren aus. Alle Infos zum Bootsverleih findet ihr hier:
→ alte-donau.info/betriebe

KLETTERN

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern – sei es auf Sofas, Spielgeräten oder Bäumen. Durch das Klettern ändert sich ihre Perspektive, und plötzlich fühlen sie sich größer als Erwachsene. Haltet beim nächsten Spaziergang Ausschau nach geeigneten Bäumen oder probiert am Spielplatz die Klettergerüste aus. Erwachsene, mit Kindern, die gerne klettern, brauchen gute Nerven und vor allem Vertrauen. Klettern macht Kinder stark und steigert ihr Selbstbewusstsein.

BOULDERN UND SEILKLETTERN AN KÜNSTLICHEN KLETTERANLAGEN

Bouldern bedeutet Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. In vielen Parks und auf Spielplätzen findet ihr Boulderwände zum Ausprobieren. In Kletterhallen könnt ihr diesen Sport noch besser kennenlernen. Mit speziellen Kletterschuhen klettert ihr an Griffen hinauf, dabei verfolgt ihr Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Beim Seilklettern werdet ihr von einer Person gesichert und könnt euch richtig hoch hinaus trauen. Die Ausrüstung gibt's vor Ort zum Ausleihen. Beim Klettern könnt ihr wunderbar abschalten, denn die Konzentration auf jeden Schritt und Griff befreit den Kopf von Grübeleien.



HOCHSEILKLETTERGÄRTEN

Hoch hinaus, rein in die Natur! Hochseilklettergärten bieten ein abenteuerliches Naturerlebnis. Oft teilen Kinder die Leidenschaft der Eltern dafür, oder umgekehrt sind es manchmal die Kinder, die ihre Eltern dazu motivieren, ihre Grenzen zu erweitern. Am gratis Wichtelparcours am Kahlenberg können schon die jüngsten Kinder in geringerer Höhe balancieren und so spielerisch Motorik und Gleichgewicht trainieren. Kinder ab einer Körpergröße von 110 cm dürfen im angrenzenden Waldseilpark klettern. Alle unter 14 Jahren dürfen nur in aktiver Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson klettern. Feste Schuhe und bequeme Kleidung sind Pflicht und vorab gibt es eine kurze Einschulung. Klettern ist ein Ganzkörpersport und es erfordert Mut, rauf in luftige Höhen zu steigen. Wollt ihr mehr darüber wissen? Klickt rein!
→ blog.kinderinfowien.at/klettern

XTRA-TIPP

Habt ihr Lust zu klettern? Infos über zu Kletterhallen und Hochseilklettergärten in Wien gibt's hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/klettern



TRAMPOLIN SPRINGEN

Trampolin springen macht Spaß und bringt gute Laune. Man fühlt sich schwerelos und trainiert den ganzen Körper. Auch für Bewegungsmuffel ist es eine lustige Möglichkeit die körperliche Fitness zu fördern.

FREUDENSPRÜNGE MACHEN

Springen fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordination. In vielen Wiener Parkanlagen findet ihr kostenlose und frei zugängliche kleine Trampoline, auf denen ihr nach Lust und Laune springen könnt. Eine nach Bezirken geordnete Liste findet ihr hier:
→ wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/trampoline

Auf zahlreichen Indoor-Spielplätzen oder in Trampolinhallen könnt ihr euch auf richtig großen Trampolinen austoben und kleine Übungen ausprobieren.



HOLLIS TIPP

Indoor-Spielplätze bieten viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten. Hier findet ihr Adressen:
→ kinderinfowien.at/infos-a-z/indoor-spielplaetze

XTRA-TIPP

Springt euch fit! Infos über Outdoor- und Indoor-Trampolinanlagen und Kurse findet ihr hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/trampolinspringen



ZIRKUS MACHEN

Viele Kinder träumen davon, einmal im Zirkus aufzutreten oder veranstalten mit Freude einen Zirkus zu Hause. Kunststücke einstudieren, Akrobatik ausprobieren, jonglieren lernen, balancieren, Einrad fahren: Im Zirkus ist vieles möglich. Zeigt euer Talent und wachst an neuen Herausforderungen. Je nach Technik werden motorische Fähigkeiten, Gleichgewichtssinn und Konzentration geschult.

ZIRKUS ZUHAUSE

Verwandelt euer Zuhause in eine Zirkusma-
nege! Sucht euch eine Schnur zum Balan-
cieren, Pölster zum drüber springen, kleine
Bälle zum Jonglieren und was euch sonst
noch einfällt. Denkt euch Übungen aus und
gebt euch Zeit sie zu trainieren. Ladet Fa-
milie und Freund_innen zu einer spektaku-
lären Show ein.

In unserem Blog findet ihr tolle Ideen für
euren eigenen Zirkus:

→ blog.kinderinfowien.at/zirkusspiele

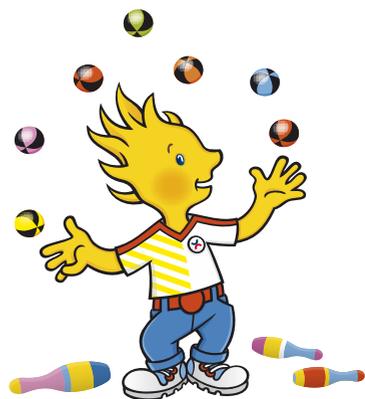


ZIRKUSSPIELE MIT BALU&DU

Balu&Du ist ein Verein der offenen Kinder-
und Jugendarbeit. Im Sommer sind die Mit-
arbeiter_innen in Parks im 11. Bezirk unter-
wegs und ihr könnt mit ihnen jonglieren
üben, Teller drehen oder Diabolo spielen.
Probiert es aus! Im Winter gibt's in den
Clubräumen ein buntes Programm, gratis
und ohne Anmeldung für Kinder von 6 bis
14 Jahren. Nähere Infos und alle Standorte
findet ihr hier:

→ balu.wien/mojosa

11., 6 verschiedene Standorte



XTRA-TIPP

Slackline, Stelzen oder Hula-Hoop: Für euren Zirkus an der frischen
Luft könnt ihr euch viele Geräte gratis ausborgen:

→ blog.kinderinfowien.at/outdoor-spielgeraete-zum-ausborgen



ZIRKUS KAOS IM WASSERPARK – FÜR KINDER VON 7 BIS 15 JAHREN

Wenn ihr Kunststücke lernen und Gleichge-
sinnte treffen wollt, kommt zwischen März
und Oktober zum Bewegungsangebot in
den Wasserpark nach Floridsdorf. Jonglie-
ren, klettern, Menschenpyramiden bauen –
probiert es aus. Ihr braucht keine Vorkennt-
nisse und die Teilnahme ist gratis. Kommt
einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht
notwendig. Mehr Infos:

→ kaos.at/teilnehmen/kaos-im-wasserpark

KAOS ZIRKUSKURSE FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Zirkus KAOS veranstaltet Zirkuskurse für
Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 19
Jahren. Hier könnt ihr eure Koordination
und Kraft spielerisch trainieren. Außerdem
gibt es für Babys und Kleinkinder Spiel-
räume und Bewegungslandschaften. Alle
Standorte und mehr Infos findet ihr hier:

→ kaos.at/ueberblick

21., Wiener Gasse 6/2/5

AERIAL SILK – LUFTAKROBATIK

Über dem Boden schweben ist ein besonde-
res Gefühl. Beim Aerial Silk turnt ihr mit
einem Tuch wenige Meter über dem Boden
und macht akrobatische Übungen. Bei die-
ser spannenden Zirkustechnik trainiert ihr
vor allem eure Körperspannung. Schwingt
euch fit! Kurse für Kinder und Jugendliche
findet ihr hier:

→ bewegt-im-park.at

ZIRKUSKURSE FÜR GRUPPEN UND SCHULKLASSEN

Gemeinsam Zirkus machen stärkt den
Gruppenzusammenhalt und wirkt sich posi-
tiv auf die Gemeinschaft aus. Zirkus Feder-
leicht bietet Workshops für Kindergruppen
in Wien an. Fragt an eurer Schule nach, ein
Zirkuserlebnis als Schulabschluss oder
während des Schuljahres ist ein Spaß für
alle. Alle Infos dazu findet ihr hier:

→ zirkusfederleicht.at

XTRA-TIPP

Wollt ihr Zirkus machen und Akrobatik ausprobieren? Hier findet ihr
weitere Adressen zum Thema:

→ kinderinfowien.at//infos-a-z/akrobatik-jonglieren-zirkus



AUSSERGEWÖHNLICHE SPORTARTEN: BEWEGUNG NEU ERLEBEN

Es gibt so viel mehr Sportarten als Fußball, Tanzen oder Schwimmen! Hier stellen wir euch ein paar vor. Gut zu wissen: Manche dieser Sportarten sind mit hohen Kosten verbunden.

ROLLSCHUH FAHREN UND INLINE-SKATEN

Rollen macht einfach Spaß! Ob auf Rollschuhen oder Inline-Skates: Die Bewegung auf Rollen fühlt sich anfangs waghalsig an. Doch wenn ihr euch traut, fördert ihr euren Gleichgewichtssinn und euer Selbstbewusstsein. Bei Inline-Skates sind vier Rollen in einer Linie angeordnet, Rollschuhe hingegen haben zwei Achsen mit je zwei Rollen nebeneinander und sorgen daher für mehr Stabilität beim Fahren. Wichtig beim Ausprobieren dieser Sportart: Achtet auf eine komplette und intakte Schutzausrüstung inklusive Helm!

In Wien gibt es tolle Skateparks, die ihr ausprobieren könnt. Infos dazu, hilfreiche Tipps und die Adressen von Skateparks findet ihr in unserem Blog:

→ blog.kinderinfowien.at/skaten-in-wien

DISC-GOLF - KÖRBE WERFEN

Für alle, die gerne weit werfen: Beim Disc-Golf geht es darum, eine Frisbee-Scheibe in einen Korb zu werfen. Dabei schult ihr eure Auge-Hand-Koordination und verbessert eure Wurftechnik. Außerdem müsst ihr beim Disc-Golf viel laufen und trainiert so eure Ausdauer. Es kann in der Gruppe, aber auch allein gespielt werden. Disc-Golf Parcours gibt es zum Beispiel im Wiener Prater unterhalb der Südosttangente auf beiden Seiten der Hauptallee. Sie sind ganzjährig und gratis nutzbar.

FREERUNNING UND PARCOURS FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Macht die Stadt zu eurem Spielplatz und bewegt euch auf neue Weise durch Wien! Beim Freerunning überwindet ihr urbane Hindernisse auf kreative und schwingvolle Weise. Dafür können verschiedene Sprungtechniken trainiert werden. Alles was ihr braucht, sind bequeme Kleidung und Sportschuhe. Wollt ihr es ausprobieren? Kurse und eine gratis Schnupperstunde gibt's hier: → apeacademy.at

XTRA-TIPP

Lust auf Rollschuhfahren oder Free-running? Lest in unserem Blog mehr über Urban Sports:

→ blog.kinderinfowien.at/von-free-running-bis-parkour-urban-sports-fuer-kinder



BOGEN SCHIESSEN

Bogen schießen stärkt euer Körperbewusstsein und erfordert Ruhe und Konzentration. Es ist ein idealer Sport, um Stress abzubauen. Die Sportunion Wien bietet Kurse für Kinder ab 8 Jahren an.

→ sportunion.at/wien/sport-angebote/bogen-schiessen-fuer-kinder-und-jugendliche

PADBOL

Padbol ist eine aufregende Mischung aus Fußball, Tennis, Volleyball und Squash. Gespielt wird in zwei Teams von je zwei Spieler_innen, die einen Ball über ein Netz schießen müssen. In der Sport & Fun-Halle Leopoldstadt gibt's einen Indoor-Court, wo ihr das Spiel ausprobieren könnt. In unserem Kinderinfo-Blog findet ihr nähere Infos: → blog.kinderinfowien.at/sport-fun-halle-leopoldstadt



QUADBALL

Quadball hieß ursprünglich Quidditch und stammt aus dem Harry Potter-Universum. Bei diesem Teamsport spielt ihr mit einem Besen zwischen den Beinen und versucht, einen Ball in einen der Ringe des gegnerischen Teams zu werfen. Quadball ist ein Vollkontaktsport und eine Mischung aus Handball, Rugby und Dodgeball. Dieser Sport fördert eure Kondition und die Teamfähigkeit. Die Sportunion Wien bietet Kurse für Kinder an.

→ sportunion.at/wien/sport-angebote/quidditch-kinderkurs-quadball

HOLLIS TIPP

Wollt ihr mehr über Disc-Golf wissen? Hier gibt's nähere Infos und Adressen:

→ wfsv.at/disc-golf-das-spiel

Findet hier schöne Plätze:

→ crimerunners.at/outdoor-freizeitaktivitaeten/disc-golf-wien

BEWEGT DURCH DEN WINTER

Der Winter muss nicht grau und langweilig sein! Nutzt die kalte Jahreszeit für sportliche Aktivitäten im Freien und tankt frische Luft und Sonnenschein.

EISLAUFEN NACH LUST UND LAUNE

In Wien sind mehrere Eislaufplätze ab Herbst in Betrieb und bieten sicheres Eislaufvergnügen. Oft ist synthetisches Eis aus Kunststoffplatten im Einsatz. Zugefrorene Gewässer werden in der Regel nicht zum Eislaufen empfohlen, da die Gefahr auf Natureis einzubrechen, groß ist. Infos zu den öffentlichen Eislaufplätzen und wo es gratis Flächen zum Lernen gibt, erfahrt ihr auf der Kinderinfo-Liste Eissportanlagen: → kinderinfowien.at/infos-a-z/eissportanlagen-oeffentliche-eislaufplaetze

Für sportliche Eisfans gibt es viele Kurse: Eislaufen, Eiskunstlauf und Eishockey. Kinder ab 4 Jahren können diese in der Wintersaison wöchentlich besuchen. Auch Eisstockschießen kann eine lustige Aktivität als Familie sein. Infos zu Eislaufplätzen und Kursen gibt es hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/eislaufkurse

SCHNEESPORT IN WIEN

Auch ohne Alpengipfel ist Schneesport in Wien möglich. Wenn es mal genug schneit, ist auf der Dollwiese ein gratis Zauberteppich in Betrieb, der euch den Hang raufzieht. Auf der Hohe-Wand-Wiese gibt es Kunststoffmatten, auf denen Schulklassen Schifahren lernen können. Am Wochenende können Kurse auch privat gebucht werden. Rodeln könnt ihr mit Bob oder Plastiksackel, es gibt ein paar gute Wiesen dafür. Mehr Infos zu Schneesportmöglichkeiten findet ihr hier:

→ kinderinfowien.at/infos-a-z/schisport



HOLLIS TIPP

Mit dem Ferienspielpass könnt ihr während den Weihnachts- und Semesterferien mit einem vergünstigten Tagesticket aufs Eis!
→ ferienspiel.at

WINTERWANDERN

Wintertage lassen sich mit einer Wanderung gut verbringen. Zieht euch warm an und genießt die Winterstimmung in der Natur.

AUSFLUGSTIPP FÜR DIE GANZE FAMILIE

Packt eure Sachen und macht euch bereit für ein aufregendes Winterabenteuer im Grünen Prater! Es gibt so viel zu entdecken: Spielplätze, eine BMX-Bahn und Tischtennistische entlang der Hauptallee sowie Restaurants für Pausen. Nehmt ein oder mehrere Frisbees mit und testet die Discgolf-Körbe – wer trifft am besten? Haltet im Heustadlwasser Ausschau nach Fischen und beobachtet Vögel im Wald. Am Konstantenteich könnt ihr Enten sehen. Auf der asphaltierten Hauptallee ist genug Platz für Laufräder oder Roller. Im Unteren Prater wartet noch mehr Natur auf euch. Der gut beschilderte Stadtwanderweg 9 führt euch durch ein abwechslungsreiches Gebiet. Mit der Schnitzeljagd in unserer Kinderaktiv-App wird der Stadtwanderweg zu einem spannenden Spiel.

→ wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege/wanderweg9.html

→ kinderaktivcard.at/app

Auf der Webseite von BirdLife findet ihr Steckbriefe von Wintervögeln. Die Suche nach diesen gefiederten Freunden weckt garantiert eure Neugier auf die Natur!

→ birdlife.at/page/bildungsmaterialien

WINTERWANDERN MIT KOMFORT

Macht die Winterwanderung zu einem Erlebnis: Nehmt eine Thermoskanne mit heißem Tee oder Suppe mit, um euch unterwegs aufzuwärmen. Nüsse sind eine ideale Knabberlei für zwischendurch und geben euch Energie.

XTRA-TIPP

Probiert die lustigen Spaziergeh-Spiele aus unserem Kinderinfo-Blog aus und macht eure Wanderung noch spannender:

→ blog.kinderinfowien.at/spaziergeh-spiele-oder-wie-bekomme-ich-kinder-dazu-mehr-als-2-meter-zu-laufen



WANDERN ZU ALLEN JAHRESZEITEN

Vom Nationalpark Lobau bis zum Wienerwald gibt es viele Kinderwagen-freundliche Wanderwege. Auch längere Stadtwanderwege und sogar Hüttenwanderungen entlang des Weitwanderwegs sind gut mit den Öffis zu erreichen. Entdeckt die Natur zu jeder Jahreszeit und genießt die frische Luft!

KINDERWAGENWANDERUNG DURCH DIE LOBAU

Diese Wanderung führt euch vom Nationalparkhaus quer durch die Lobau zur Esslinger Furt. Sie ist Teil der Etappe 16 des „Rundumadum“-Wanderwegs. An einem warmen Sommertag könnt ihr euch in der Dechantlacke abkühlen, die direkt am Weg liegt. Weiter geht's zum Josefsteg, eine wunderschöne Holzbrücke, die über ein Schilfmeer führt. Neben dem Weg locken weitläufige Wiesen und dichte Auwälder, die zum Erkunden und Entspannen einladen.

 92B Raffineriestraße/Biberhaufenweg

Dauer: 1 bis 1,5 Stunden

Distanz: 4,2 Kilometer

Das Nationalparkhaus ist von März bis Oktober immer Mi bis So, 10:00–18:00 geöffnet. → blog.kinderinfowien.at/die-lobau-erkunden

→ wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/rundumadum/etappe16.html

XTRA-TIPP

Noch mehr spannende Familienwanderungen in und um Wien findet ihr hier:

→ blog.kinderinfowien.at/familienwandern-im-sommer



STADTWANDERWEG ZUM HÖCHSTEN PUNKT WIENS

Für alle, die es anspruchsvoller mögen, ist der Stadtwanderweg 2 genau das Richtige. Er führt gut ausgeschildert von Sievering auf den 540 Meter hohen Hermannskogel, den höchsten Punkt Wiens.

Da es manchmal über steile Pfade geht, ist dieser Wanderweg für Kinderwagen nicht geeignet. Es gibt mehrere Einkehrmöglichkeiten und einen tollen Ausblick von der Habsburgwarte.

 39A Endstation

Dauer: 3 bis 4 Stunden

Distanz: 10 Kilometer

Auf- und Abstieg: 338 Höhenmeter

Die Habsburgwarte ist von April bis Oktober an Samstagen, 13:00–18:00 sowie an und Sonn- und Feiertagen, 10:00–17:00, geöffnet.

→ stadt-wien.at/freizeit/sport/wandern/stadtwanderweg-2.html

HOLLIS TIPP

Mit Hollis Schnitzeljagden in der Kinderaktiv-App werden die Stadtwanderwege zu einem Erlebnis für die ganze Familie:

→ kinderaktivcard.at/app



✓ Sprache auswählen

Powered by Google Google Übersetzer

- Afrikaans
- Albanisch
- Amharisch
- Arabisch
- Armenisch
- Aserbaidschanisch
- Asiatisch
- Aymara
- Bambusa
- Baskisch
- Belarussisch
- Bengalisch
- Bhojpuri
- Birmanisch
- Bosnisch
- Bulgarisch
- Cebuano
- Chichewa
- Chinesisch (traditionell)
- Chinesisch (vereinfacht)
- Dänisch
- Dhivehi
- Dogri
- Englisch
- Esperanto
- Estnisch
- Ewe
- Filipino
- Finnisch
- Fransösisch



FIND INFO IN YOUR LANGUAGE

Discover tips for kids in your language with Google Translate → kinderinfowien.at



WIENXTRA-Kinderinfo

DIE Infostelle für Kinder und Familien im MuseumsQuartier

MuseumsQuartier/Hof 2
Museumsplatz 1
1070 Wien

Öffnungszeiten:
Di bis Fr, 14:00–18:00;
Sa, So, Ftg (außer Mo), 10:00–17:00

☎ 01 909 4000 84400
kinderinfowien@wienextra.at

kinderinfowien.at
blog.kinderinfowien.at

📘 wienextra
📷 wienextra

