

Leitfaden für Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern im Volksschulalter



Empfehlungen von Audiobooks, Bücher, Aktivitäten, Ideen, Methoden, Kurse, Videos, Musiktherapie (mit Links) für eine gesunde geistige und körperliche Förderung von Kindern und ein positives Miteinander in der Familie, in der Schule und in der Gesellschaft.

[Dr. Maria Fernanda Nieva](#)

Innsbruck, 5. Dezember 2024

Dieses Manuskript wurde hauptsächlich auf Deutsch geschrieben, außer wenn die Materialien (Bücher, Kurse) nur auf Englisch zu finden sind. Alle Links zu den originalen Quellen sind vorhanden.

Inhalt

Montessori: mit Respekt Selbstdisziplin lernen	3
FamilyLab	4
Achtsamkeit	6
Binaural Beats	7
Tägliche Positive Affirmationen	8
Aromatherapie	8
Achtsames Essen	9
Kinder essen gesund	10
Tischmanieren für Kinder und Erwachsene	11
Gemeinsam am Esstisch – So geht es am einfachsten	12
Juhuuuu mir ist langweilig!!	13
Lese- und/oder Rechtschreibschwierigkeiten / Legasthenie	13
Dysgraphie: Training für das Schreiben	14
Ergotherapie für Zuhause	15
Förderung der Liebe zum Lesen vor dem ersten Handy oder Tablet	16
Stadtbücherei Innsbruck	16
Selbständig Rechtschreibung üben	17
Mathe mit Farben und Tastsinn	18
Financial literacy for Kids	19
Wie Sport die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigert	20
Die Bedeutung von Musik für die kindliche Entwicklung	22
Musikschule Innsbruck	23
Learning difficulties (Doman)	26
Children with special needs (Doman)	28
Autism (Doman)	29
A “must read” for every family	30
Ein Interview vor ein paar Monaten	31
Ein “must have” für jedes Zuhause	35
Von Astrophysikerin zu Bäuerin	36
Über mich	43

Montessori: mit Respekt Selbstdisziplin lernen

<https://aimmontessoriteachertraining.org/teach-children-self-discipline-instead-obedience/>

Eltern, Erziehungsberechtigte und auch Kinderbetreuer von Kindern im Schulalter würden sehr profitieren, wenn sie sich über die Grundlagen der Montessori-Pädagogik informieren und diese in ihrem Zuhause und in der Freizeit anwenden, um die persönliche und akademische Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Das Ziel dieser Erziehungsmethode und Pädagogik – von Dr. Maria Montessori entwickelt – besteht darin, Bürger auf die Fähigkeit vorzubereiten, Frieden und Respekt für das Individuum zu fördern. Das ist die Grundlage der **Demokratie**.



In Montessori-Methoden für Eltern erfahren Sie alles, was Sie über Montessori wissen müssen, angefangen von einer kurzen Geschichte von Dr. Maria selbst bis hin zu praktischen Möglichkeiten und wie diese Methode Ihrem Kind zugutekommen kann. Das Hörbuch bietet einen einfachen Einblick und eine Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Sie Ihr Kind durch die Montessori Pädagogik führen, Ihnen helfen, den Umfang von Montessori zu verstehen und es in Ihrem täglichen Leben umzusetzen.

Link zu Audiobook:

 **Montessori für Eltern: Ein Buch über die Erziehung der Kinder und Kleinkinder durch Spiele und mit Aktivitäten nach der Pädagogik der Montessori Schule**

€0⁰⁰  **Audiobook**
Free with Audible trial

Buy for €13.96

FamilyLab

Die Umsetzung einer auf gegenseitigem Respekt basierenden Familienbeziehung wird seit mehreren Jahrzehnten vom Familientherapeuten Jesper Juul gelehrt. Seine Lehren sind für das familiäre Umfeld des Kindes sowie für seine Entwicklung und Leistung in der Schule von großem Nutzen. Die respektvolle Erziehungsarbeit innerhalb der Familie ist bis zu einem Alter von etwa 10 Jahren wichtig, in dem die Kinder langsam in die Pubertät kommen. Kinder nutzen alles, was sie in den ersten 10 Jahren von ihren Eltern gelernt haben, und entwickeln auf natürliche Weise ihre eigene Persönlichkeit.



In diesem Hörbuch geht es Jesper Juul um die heißen Quellen aller Familiendynamik: Um Konflikte und ihre besondere Bedeutung für Familie und Erziehung. "Konflikte zwischen Kindern und Eltern sind keine Anzeichen dafür, dass die Eltern ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind, sondern dienen dazu, dass beide Seiten etwas lernen. Die Verantwortung für die Konflikte aber übernehmen in einer gesunden Familie die Eltern. Den Kindern die Schuld zu geben ist verantwortungslos und führt nur zu neuen, noch destruktiven Konflikten."

Jesper Juul, 1948 in Dänemark geboren, ist Lehrer, Gruppen- und Familientherapeut, Konfliktberater und Bauchautor. Er war bis 2004 Leiter des "Kempler Institute of Scandinavia", das er 1979 gründete. Nach dem Studium der Geschichte, Religionspädagogik und europäischen Geistesgeschichte arbeitete er als Heimerzieher und später als Sozialarbeiter. Er entwickelte eine eigenständige Therapie- und Beratungsform, handlungsorientiert und praxisnah. Im Jahr 2004 gründete er familylab International, mit familylabs in mittlerweile 12 Ländern.

Link zu Audiobook:



Grenzen, Nähe, Respekt: Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung  Audible Audiobook – Unabridged



Beziehung statt Erziehung lautet das Schlüsselwort zu Jesper Juuls Familienkonzept. Der bekannte Familientherapeut stellt in diesem Hörbuch die fünf Grundsteine vor, auf deren Basis Familienleben gelingen kann: Er erklärt, was es mit Kooperation und Integrität auf sich hat, betont den Vorrang des Selbstwertgefühls gegenüber dem Selbstvertrauen, beschreibt, wie man persönliche Verantwortung übernimmt, warum **Eltern als Leuchttürme** wirken müssen und wie man die Kunst, **"Nein" zu**

sagen, richtig ausübt. Damit möchte er Impulse setzen, konstruktiv an Konflikte heranzugehen, und Eltern helfen, eine gleichwürdige Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Eine konzentrierte Zusammenfassung der Erfahrungen aus 35 Jahren Familientherapie.



Link zu Audiobook:

5 Grundsteine für die Familie: Wie Erziehung funktioniert  Audible Audiobook – Unabridged



Was kann Erziehung in der Pubertät noch erreichen? Jesper Juul: **In der Pubertät fangen Eltern oft an mit einer Art Turboerziehung, um in letzter Minute noch alles richtig zu machen.** Das kann nicht funktionieren. Jetzt kommt es auf die Beziehung an.

Jesper Juuls brandaktueller Bestseller basiert auf einem Intensivseminar, in dem Eltern und Jugendliche gemeinsam mit dem Familientherapeuten Ideen für ihre Probleme erprobten.

Link zu Audiobook:



Pubertät: Wenn Erziehen nicht mehr geht  Audible Audiobook – Unabridged
 Jesper Juul (Autor), Claus Vester (Erzähler), Daniela Arden (Erzähler), Walter von Hauff (Erzähler), & 5 more

Achtsamkeit

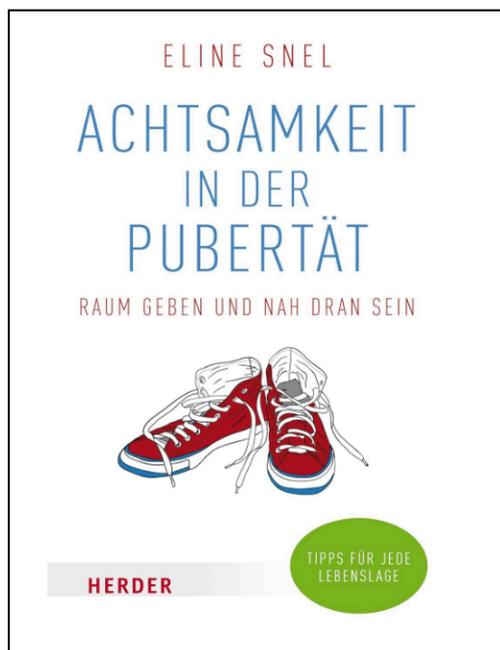


Endlich Spaß beim Meditieren!

Kinder und Erwachsene sind gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der **Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn**: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasie Reisen und Achtsamkeit Momente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs und einer Übungs-CD mit Meditationen können **Eltern und Kinder wieder innere Ruhe finden**.

Link zum Buch mit CD:

Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD Paperback – 17 Jun. 2013
by [Eline Snel](#) (Autor)



Teenager können nett, humorvoll, verletzlich, unvorhersehbar und manchmal auch richtig nervig sein. **Diese Stimmungsschwankungen kosten Jugendliche und Eltern viel Energie**. Dieses Buch bietet praktische Achtsamkeitsübungen, die den Jugendlichen helfen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Die Erwachsenen lernen durch die Übungen, gelassener zu reagieren. **Mut, Vertrauen und Leidenschaft sind wichtig in der anstrengenden Zeit der Pubertät**. Das Buch unterstützt Eltern, Jugendliche und Pädagogen dabei, diese Fähigkeiten zu stärken.

Link zum Buch:

Achtsamkeit in der Pubertät: Raum geben und nah dran sein Perfect
Paperback – 11 Oct. 2016
by [Eline Snel](#) (Autor), [Susanne Bonn](#) (Übersetzer)

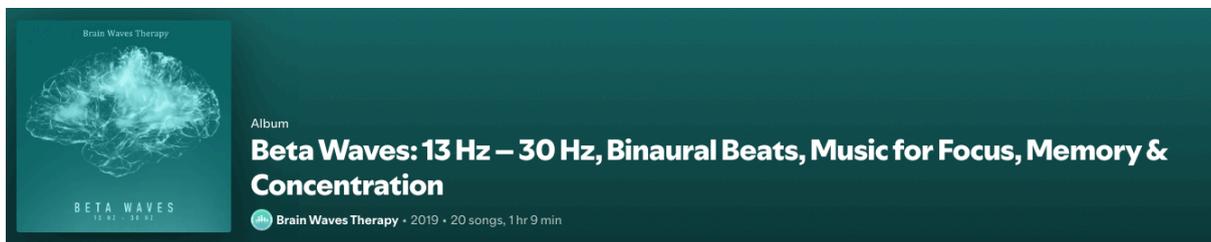
Binaural Beats

Sie werden bei bestimmten Methoden eingesetzt mit dem Ziel, die **Gehirnwellen** zu stimulieren, um Entspannung, Schlaf, Meditation oder Konzentration zu fördern.

Als Entdecker der binauralen Beats im Jahr 1839 gilt der deutsche Physiker **Heinrich Wilhelm Dove**.^[3] Er fand heraus, dass scheinbar *Schläge* zu hören sind, wenn dem linken und rechten Ohr getrennt, aber simultan, zwei leicht unterschiedliche Töne zugeführt werden. Dove gewann die Erkenntnis, dass die wahrgenommenen *Schläge* ausschließlich im auditorischen System entstehen müssen, da keine akustische Vermischung vorlag. Er vermutete, dass die *Schläge* in dem Teil des Hirns entstehen, der für das binaurale (stereophone) Hören zuständig ist. Quelle: [Wikipedia](#)

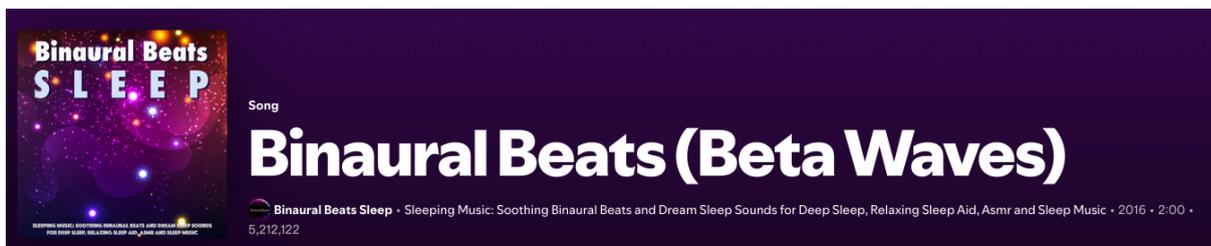
Links zu Spotify:

Binaural beats zum Lernen



(sie sollten mit Kopfhörern gehört werden)

Binaural beats zum Entspannen



(sie sollten mit Kopfhörern gehört werden)

Tägliche Positive Affirmationen

Ganz besonders vor der Schule und am Besten vor dem Spiegel laut gemeinsam mit den Kindern sagen



Louise L. Hay, die Autorin des internationalen Bestsellers *You Can Heal Your Life*, war Dozentin und Lehrerin mit mehr als 50 Millionen verkauften Büchern weltweit. Seit mehr als 30 Jahren hilft sie Menschen auf der ganzen Welt, das volle Potenzial ihrer eigenen kreativen Kräfte für persönliches Wachstum und Selbstheilung zu entdecken und umzusetzen.

Vertraue dir selbst - Aufsteller: 365 Affirmationen für ein gesundes Leben Calendar – Perpetual Calendar, 17 Nov. 2017

Aromatherapie

Aromatherapie ist die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen mit ätherischen Ölen. Sie ist eine Form der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und gehört zu den komplementärmedizinischen Methoden. Duftstoffe allgemein können in verschiedenen Weisen auf den menschlichen Körper einwirken:

- Der Geruchssinn wird angesprochen; dies führt zu einer Sinneswahrnehmung mit all den damit verbundenen Nebeneffekten (Gefühlseindruck, Erinnerung, reflektorische Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen etc.).
- Nach Einnahme oder Inhalation können ätherische Öle auch eine direkte Wirkung auf die Organe haben. Lavendelöl soll zum Beispiel beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Jasminöl sedativ, antidepressiv, Orangen- und Zitronenöl sollen die Stimmung aufhellen.

Kinder essen gesund



[Video: Essen mit Genuss](#)

[Video: Frühstückstangerl selbst gemacht](#)

[Video: Klimafreundliche Ernährung](#)

[Video: Lebensmittelverschwendung](#)

[Video: Vom Getreide zum Brot](#)

[Video: Wasser](#)

[Video: Essen im Tagesverlauf](#)

[Video: Gemeinsam einkaufen](#)

[Video: Regionalität und Saisonalität](#)

[Video: Das ist reif im Frühling](#)

[Video: Das ist reif im Sommer](#)

[Video: Das ist reif im Herbst](#)

[Video: Das ist reif im Winter](#)

[Video: Gesunde Jause für 4- bis 10-Jährige](#)

[Video: Gesunde Jause](#)

[Video: Kochen und Energiesparen](#)

[Video: Pflanzliche und tierische Lebensmittel](#)

[Video: Hülsenfrüchte](#)

[Video: Schnelles Essen gesünder machen](#)

[Video: Wasser, Klima, Umwelt, Müll](#)

[Rezepte für 4- bis 10-jährige Kinder](#)

Achtsames Essen

[Video: Achtsames Essen](#)

Achtsamkeit bedeutet, im Moment ganz da zu sein und die Dinge bewusst wahrzunehmen. Wenn wir gemeinsam essen, können wir lernen, achtsam mit unserem Essen umzugehen. Schau dir dein Essen genau an: Welche Farben siehst du? Wie riecht es? Und wie fühlt es sich an? Vielleicht gibt es sogar eine spannende Geschichte hinter den Zutaten! „Möchtest du noch einen Knödel?“ „Wer möchte noch Saft?“ oder „Soll ich jemanden etwas aus der Küche mitbringen?“ ist eine achtsame Kommunikation rund um das Essen und macht eine Mahlzeit für jeden angenehmer. Dabei können die Erwachsenen eine vorbildliche Rolle übernehmen.

Gemeinsam und achtsam essen Zuhause ist ein wunderbares Erlebnis für alle Sinne! Es fördert nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern stärkt auch soziale Bindungen und lehrt uns wertvolle Lebenskompetenzen. Denn beim gemeinsamen Essen geht es um viel mehr als nur um Nahrung; es geht um Gemeinschaft!



Link zu Spotify:

Wir betrachten ganz genau, was wir da vor uns haben, wo es herkommt, wer und was alles mitgewirkt hat. Diese Übung kann eine sehr genussvolle Erfahrung sein - alle Sinne werden hier angesprochen.

Tischmanieren für Kinder und Erwachsene



<https://www.haba-play.com/de-de/magazin/kindererziehung-psychologie/erziehungshilfe/kindern-tischmanieren-beibringen>

- Vor und nach dem Essen die Hände waschen
- Nach dem Essen den Mund abwischen
- Schmatzen, Rülpsen, und in der Nase popeln sind unappetitlich und tabu
- Während des Essens gehören keine Autos, Malbücher und anderes Spielzeug auf den Tisch
- Essen wird nicht durch die Gegend geworfen, auf dem Tisch verteilt oder verschmiert
- Gerade sitzen, beide Hände auf den Tisch und die Ellenbogen runter vom Tisch
- Nicht mit vollem Mund sprechen
- „bitte“ und „danke“ sagen ist freundlich und zeigt den anderen gegenüber Respekt
- Es wird gemeinsam angefangen zu essen und sitzengeblieben, bis alle fertig sind. Kleinkinder dürfen fragen, ob sie aufstehen dürfen, wenn sie vor den Eltern satt sind.
- Nur so viel auf den Teller auf tun, wie man auch essen kann. Ein Nachschlag ist immer erlaubt.
- Es muss nicht aufgegessen werden

Gemeinsam am Esstisch – So geht es am einfachsten

Auch wenn alle beschäftigt sind und es hektisch zugeht, findet mindestens einmal am Tag die Zeit, gemeinsam mit der ganzen Familie am Tisch zu sitzen und zu essen. Nutzt die Gelegenheit und **legt das Handy beiseite, um sich ganz auf euer Essen zu konzentrieren**. Nebenbei können sich die Familienmitglieder über ihren Tag austauschen, lustige Geschichten erzählen und die Zeit miteinander genießen. Im Gesellschaft schmeckt jedes Essen gleich viel besser und euer Kind kann sich die Tischmanieren bei euch abgucken.

Bitte: Nicht vor dem Fernseher, Tablet oder Handy essen!

Tipps für entspannte Mahlzeiten – So lernt euer Kind spielerisch Tischmanieren

Kleine Spiele zum Ansporn: Wer isst am saubersten? Eröffnet einen kleinen Wettbewerb, der beim Essen am wenigsten kleckert. Der Gewinner darf das Gericht für den nächsten Tag bestimmen. Eine andere Möglichkeit, euer Kind zum Einhalten der Regeln anzuspornen, ist, es zum Tischchef zu machen.

Regeln erklären: Wer das Messer ableckt, kann sich in die Zunge schneiden. Beim Kippen fällt der Stuhl um und man tut sich weh. Wenn ihr euren Kindern den Grund für die Tischregeln erklärt, fällt es ihnen leichter, diese nachzuvollziehen.

Loben statt schimpfen: Wer immer nur auf das hingewiesen wird, was er falsch macht, der verliert irgendwann die Lust am Essen. Lobt euer Kind stattdessen ausgiebig, wenn es etwas richtig gemacht hat. Das gibt Stolz und einen richtigen Motivationsschub.

Vorbild sein: Achtet darauf, ob auch ihr alle Tischmanieren einhaltet, die ihr eurem Kind beibringen möchtet. Nur so kann man am besten lernen und wird motiviert, sich an die Tischmanieren zu halten.

Juhuuuu mir ist langweilig!!

Link:

LANGeweile: EIN SCHLÜSSEL ZUR KREATIVITÄT UND SELBSTENTFALTUNG

Veröffentlicht am: 13. Juni 2024

Lese- und/oder Rechtschreibschwierigkeiten / Legasthenie

Link zum Video:

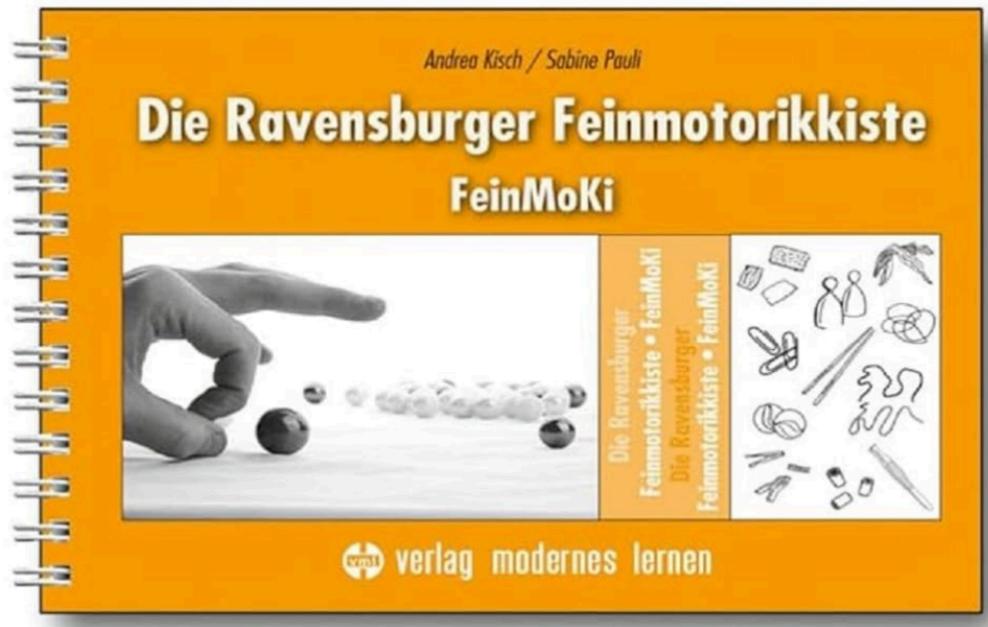
Video ansehen: LRS erkennen & Kinder stärken

- Was passiert bei einer Lese-Rechtschreibschwäche im Gehirn?
- Tipps & Empfehlungen zum richtigen Umgang mit LRS
- 30 Minuten – kostenlos, online, fundiert



The video thumbnail shows a man in a blue shirt, Sebastian Durst, smiling. Overlaid on the image is a dark blue banner with the text 'JETZT ANSEHEN' and an orange arrow pointing to a play button icon. Below this, it says 'Mit Lernexperte Sebastian Durst'. At the bottom of the thumbnail, the title 'LRS erkennen & Kinder stärken' is displayed in large, bold letters. In the bottom right corner of the video frame, there are standard video player controls like volume, full screen, and share icons.

Dysgraphie: Training für das Schreiben



Dieses Buch bietet eine Vielzahl von zielgerichteten Spiel- und Übungsideen zur Förderung der Handgeschicklichkeit. Die Übungen sind Materialien zugeordnet, die leicht erhältlich und in fast jeder Einrichtung vorhanden sind. Sie können in einer Kiste selbst zusammengestellt werden. Die geförderten feinmotorischen Fähigkeiten bilden die Basiskompetenzen zum Umgang mit Stiften und Werkzeugen, z. B. Pinseln. Somit werden durch die Übungen mit der Ravensburger Feinmotorikkiste die motorischen Vorläuferfähigkeiten und die erforderlichen Voraussetzungen für dynamisches, unangestregtes Schreiben gefördert.

Link zum Buch:

Die Ravensburger Feinmotorikkiste: FeinMoKi Paperback – 1 Feb. 2023
by [Andrea Kisch](#) (Autor), [Sabine Pauli](#) (Autor)

Ergotherapie für Zuhause



Forced Use Training für Feinmotorik und Greiffunktion

<https://www.youtube.com/watch?v=KxAXenEMQQM>

Die Finger trainieren

https://www.youtube.com/watch?v=PztxXixZn_Y

Feinmotorik trainieren

<https://www.youtube.com/watch?v=nUcKIY8kdok>

Reißen, Falten, Rollen mit Papier

<https://www.youtube.com/watch?v=VbtZfKoNBGc>

Schwung- und Schreibübungen

<https://www.youtube.com/watch?v=cvwl1nai-qA>

Schreiben lernen mit dem Tastsinn: Zahlen (mit dem Finger auf dem Knopf)

<https://www.pinterest.com/pin/393502086190936784/>

Förderung der Liebe zum Lesen vor dem ersten Handy oder Tablet

Stadtbücherei Innsbruck

Amraser Straße 2: gegenüber Sillpark

Kostenlos für Kinder und Eltern: Eltern können mit der Stadtbücherei-Ausweis ihre Kinder auch Bücher und Medien für Erwachsene kostenlos ausleihen

Link:



Mediensuche

Link:

▼ Ressource	
<input type="checkbox"/> Buch	(49416)
<input type="checkbox"/> Film	(5295)
<input type="checkbox"/> Filmfreund	(5510)
<input type="checkbox"/> Hörbuch	(3799)
<input type="checkbox"/> Musik	(49)
<input type="checkbox"/> Software	(35)
<input type="checkbox"/> Spiel	(268)
<input type="checkbox"/> Themenkoffer	(2)
<input type="checkbox"/> Tonie	(455)
<input type="checkbox"/> Zeitschrift	(2330)
<input type="checkbox"/> eAudiobook	(1387)
<input type="checkbox"/> eBook	(8275)
<input type="checkbox"/> eMusic	(1)
<input type="checkbox"/> eVideo	(96)

Selbständig Rechtschreibung üben



Diese Diktatsammlung gibt Grundschulern Sicherheit beim Schreiben. Klar strukturiert nach Klassenstufen decken die abwechslungsreichen Übungsdiktate alle Bereiche der deutschen Rechtschreibung ab. Griffige Merksätze erklären die Rechtschreibregeln. Ein Einstiegskapitel für Eltern zeigt, wie Lehrer in der Schule diktieren. So können Eltern und Kinder gezielt üben und sich erfolgreich auf das nächste Diktat vorbereiten. Mit Diktatwörtern für die 1. Klasse. Alle Diktate sind auch als MP3-Datei zugänglich - ideal für das selbstständige Üben.

150 Diktate 2. bis 4. Klasse: Regeln und Texte zum Üben – mit MP3-Download (Duden - Lernhilfen) Paperback – 15 Jun. 2020

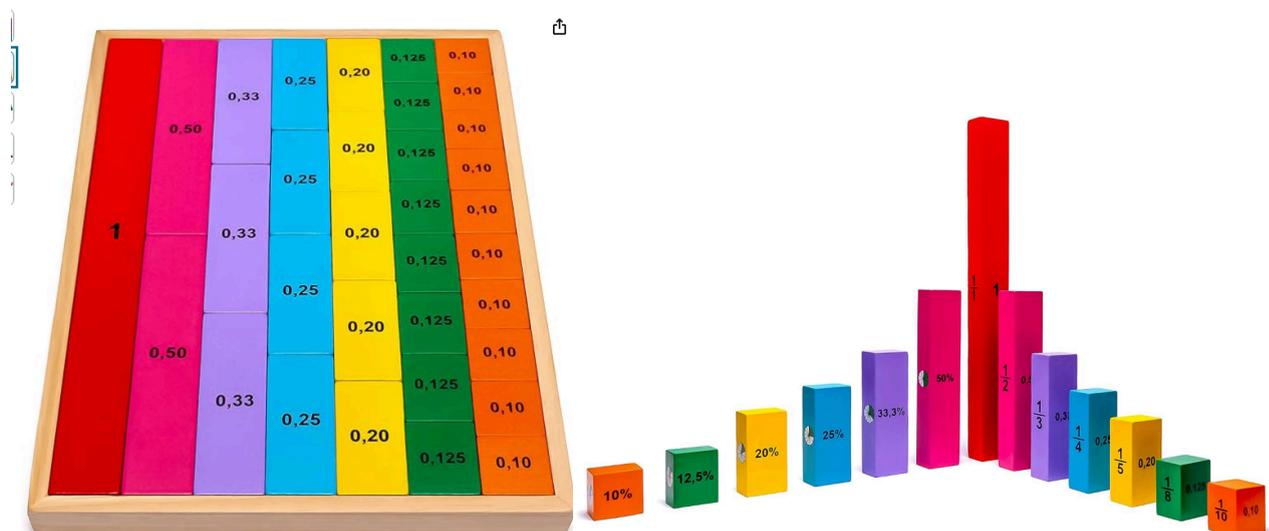


Mathe mit Farben und Tastsinn

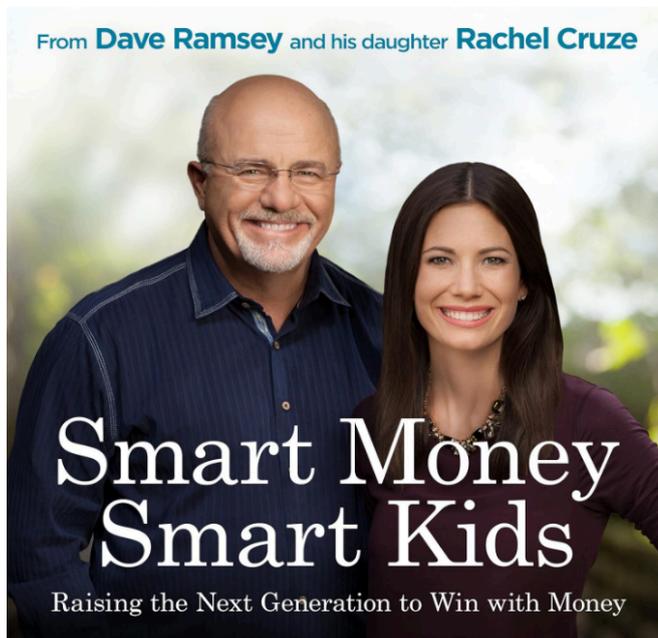
Natureich 1 x 1 for primary school students, wooden calculator board, colourful cube with tasks, play and fun for computing, learning made easy.



Natureich Percent Wooden Calculating Board for Primary Students
 Decimal Numbers Fractions Cake Chart
 Conversion Wooden Board Wooden Toy
 Montessori Maths Toy



Financial literacy for Kids



Dave Ramsey and Rachel Cruze teach parents how to raise money-smart kids in a debt-filled world. Starting with the basics like working, spending, saving, and giving, and moving into more challenging issues like avoiding debt for life, paying cash for college, and battling discontentment, Dave and Rachel present a no-nonsense, common-sense approach for changing your family tree.

Link to Audiobook:

Smart Money Smart Kids: Raising the Next Generation to Win with Money 

Audible Audiobook – Unabridged



Your children can join Junior in these six fun-filled adventures! Transform their futures with these colorful and entertaining books by teaching them how to handle money now.

From working and saving to giving and spending, these wonderful stories will teach your kids real-life lessons, and the stories are so much fun that your children won't even know they're learning!

Link to books:

Junior's Adventures: Storytime Book Set: Teaching Kids How to Win

with Money! Hardcover – October 28, 2015

by Dave Ramsey (Author)

Wie Sport die Konzentration und Leistungsfähigkeit von Kindern steigert



Sport für Kinder

Redaktion Elternwissen

<https://www.elternwissen.com/kindergesundheit/sport-fuer-kinder/wie-sport-die-konzentration-und-leistungsfahigkeit-von-kindern-steigert/>

In einer Zeit, in der Bildschirme und virtuelle Welten dominieren, haben viele die erstaunliche Kraft des Sports vergessen – insbesondere seine tiefgreifenden Auswirkungen auf die Entwicklung unserer Kinder. Doch hinter dem Schwitzen, Laufen und Spielen verbirgt sich eine Wissenschaft, die zeigt, wie Bewegung die Synapsen im Gehirn anfeuert, den Charakter formt und junge Menschen auf Erfolgskurse setzt.

Haben Sie sich jemals gefragt, wie das Dribbeln eines Balls oder das Laufen über ein Spielfeld das Lernverhalten und die geistige Entwicklung eines Kindes beeinflussen kann? Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise, auf der wir die magische Verbindung zwischen Sport, Konzentration und Leistungsfähigkeit bei Kindern erkunden.

Wichtige Faktoren beim Sport Treiben:

Körperliche Entwicklung und geistige Kapazität

Die Rolle von Endorphinen

Verbesserung der Motorik

Training von Disziplin und Durchhaltevermögen

Die soziale Dimension

Bessere Schlafqualität

Steigerung des Selbstwertgefühls

Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung

Sportliche Betätigung bietet Kindern zahlreiche Vorteile, die weit über die physische Gesundheit hinausgehen. Die positive Wirkung von Sport auf die Konzentration und Leistungsfähigkeit von Kindern liegt auf der Hand.

Es geht nicht nur darum, die physische Gesundheit zu fördern, sondern auch darum, die Grundlage für akademische Exzellenz und ein ausgewogenes geistiges Wohlbefinden zu legen. Es ist nie zu früh, mit dem Sport zu beginnen, und die Vorteile, die er bietet, werden Kindern ein Leben lang zugutekommen.

Die Bedeutung von Musik für die kindliche Entwicklung

[Link](#)

Die positiven Auswirkungen von Musik auf die kindliche Entwicklung sind vielfältig und umfassend. Daher sollte sie schon früh in den Alltag integriert werden. Das Vorsingen von Liedern, Kinderreimen und Fingerspielen kann bereits im Babyalter begonnen werden. Trommeln oder Rasseln wecken die Neugier und ermöglichen es Kindern, selbst erste Erfahrungen mit Instrumenten zu sammeln.

Musik regt verschiedene Bereiche des Gehirns an und fördert so die kognitive Entwicklung von Kindern. Die neuronale Vernetzung innerhalb des kindlichen Gehirns wird unterstützt und die Verarbeitung von Informationen verbessert.

Wichtige Faktoren beim Musizieren:

Sprachentwicklung

Kognitive Entwicklung

Soziale Kompetenzen

Emotionale Entwicklung

Motorische Entwicklung

Kulturelles Bewusstsein

Kreativität und Selbstbewusstsein

Lernfähigkeit

Langfristige Auswirkungen



Veranstaltungen im Dezember

Musikalische Früherziehung und Musikwerkstatt

Die Musikschule bietet in Kindergärten und Volksschulen eine „Musikalische Früherziehung“ für Kinder ab vier Jahren an.

Für Kinder, die die Musikalische Früherziehung besucht haben, aber zum Erlernen eines Instrumentes noch zu klein sind, ist die Musikwerkstatt die beste Fortsetzung.

https://www.innsbruck.gv.at/_asset/ca9e7a8b-e184-412b-b27a-bdf7e8b6890d

Tasteninstrumente

Klavier, Jazzklavier, Orgel, Cembalo, ,Akkordeon, Songbegleitung

Jetzt anmelden!

Saiten- und Zupfinstrumente

Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass, Gitarre, Laute, Viola da Gamba,
E-Gitarre, E-Bass, Zither, Harfe, Hackbrett

Jetzt anmelden!

Blasinstrumente

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Oboe, Fagott, Trompete,
Flügelhorn, Horn, Tenorhorn, Posaune, Bariton, Euphonium, Tuba

Jetzt anmelden!

Schlaginstrumente

Schlagwerk, Jazz-Schlagwerk, Percussion, Stabspiele

Jetzt anmelden!

Volksmusikinstrumente

Gitarre, Zither, Harfe, Hackbrett, Steirische Harmonika

Jetzt anmelden!

Gesang

Stimmbildung, Sologesang, Sprecherziehung

Jetzt anmelden!

Leihinstrumente: Violine, Violoncello, Klarinette, Oboe, Fagott, Trompete / Kornett, Tenorhorn, Kinderklarinette, Kinderoboe, Kinderhorn / Horn, Kindertuba, Posaune, Kontrabass, Querflöte, Saxophon / Kindersaxophon.

Singschule, Kinderchor und Jugendchor

Für Kinder ab sechs Jahren gibt es die Singschule an zwölf Volksschulen sowie einen Kinderchor und einen Jugendchor an der Musikschule Innsbruck. [Singschule](#)

Anmeldung & Tarife

Schriftliche Neuanmeldungen für das Schuljahr 2025/26 werden bis 31. Mai 2025 entgegengenommen.

Anmeldungen für die Musikalische Früherziehung sowie den Kinder- und Jugendchor sind bis inklusive September 2025 möglich. Mit der Abgabe der Anmeldung nehmen Sie die [Schulordnung](#) zur Kenntnis und sind mit der Verarbeitung Ihrer Daten nach den Richtlinien der [Datenschutzgrundverordnung \(DSGVO\)](#) einverstanden.

Mehr Informationen

[Schulgeldermäßigung - Ansuchen Musikschule \(PDF\)](#)

-
-
-

Learning difficulties

Treatment for Learning Difficulty and The Doman Method®

Children with Learning Difficulties Have Hope

Learning difficulties are the result of a child's brain not functioning in an optimal way. A learning disorder is an information gathering and processing complication that prevents an individual from learning basic skills and using those skills effectively.

Learning disorders affect people who have average intelligence or above average intelligence. Learning disorder is a gap between skill he possesses and expected skills. Children with learning disorders delay in building academic skills.

For children diagnosed with learning disabilities, they often exhibit symptoms such as:

- incorrect pronunciation of words,
- delayed language development,
- slow growth of vocabulary,
- difficulty in learning basic information,
- restlessness,
- poor attention,
- developmental delay in motor skills,
- impulsiveness,
- confusion of basic words,
- poor grip,
- poor coordination,
- confusion of certain letters,
- slow or poor memory.

Different types of learning disabilities

Dyscalculia: It is a specific learning disability which affects a person's ability to understand and learn math and numbers.

Dysgraphia: It is a specific learning disability that affects a person's fine motor skills and handwriting ability.

Dyslexia: It is a specific learning disability that affects reading and spoken language processing related skills.

Other learning disabilities: Non-Verbal Learning Disabilities, and Reading & Written Language Disorder.

If learning disabilities remain untreated, your child may start to feel frustrated and frustration can lead your child to low self-esteem.

The Doman Method®

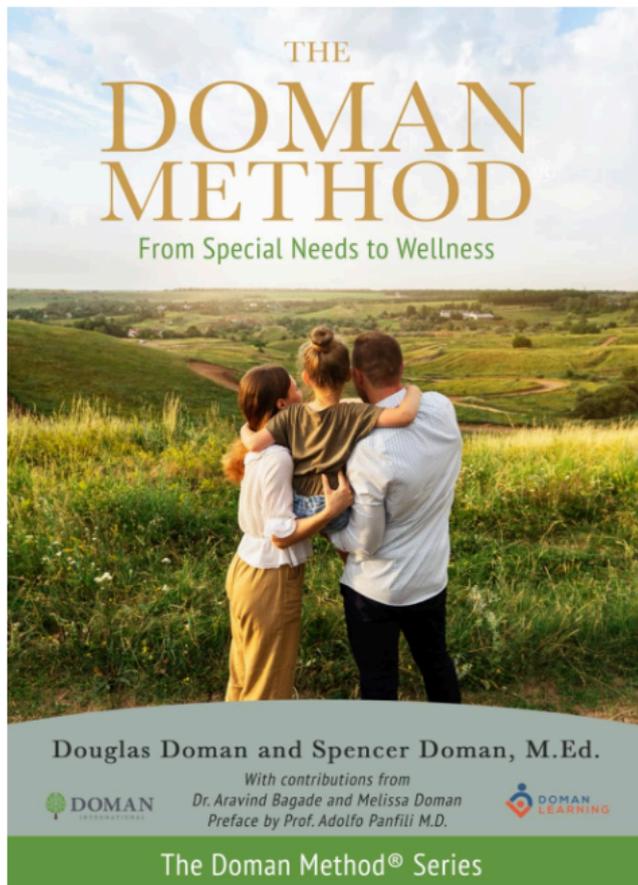
Children with a diagnosis of learning difficulties are not hopeless. Rather, they show great potential for improvement when given the correct stimulation and home-based activity program designed to increase brain development. The human brain is capable of changing and rewiring: this process is called neuroplasticity.

[Doman Method® Program](#): It was designed to help the brain develop through specially designed activities. Almost all children improve with a home program and their symptoms are greatly reduced or, in some cases, disappear.

[Online Doman Method® Course](#). This course teaches parents how to do a treatment program designed for maximum progress in cognitive, motor and speech development, as well as improved behavior, health, and sensory development.

Children with special needs

Autism, ADD (ADHS), Cerebral Palsy, Down Syndrome, Developmental Delay, Epilepsy, Speech Delay, a genetic abnormality or special need



For parents of children with special needs, answers can feel impossible to find. This book is full of answers. If you have a child diagnosed with **Autism, ADD, Cerebral Palsy, Down Syndrome, Developmental Delay, Epilepsy, Speech Delay, a genetic abnormality or special need** – this book, and the knowledge in it, will change their life.

The Doman International team has been innovating new treatments for children with special needs for decades.

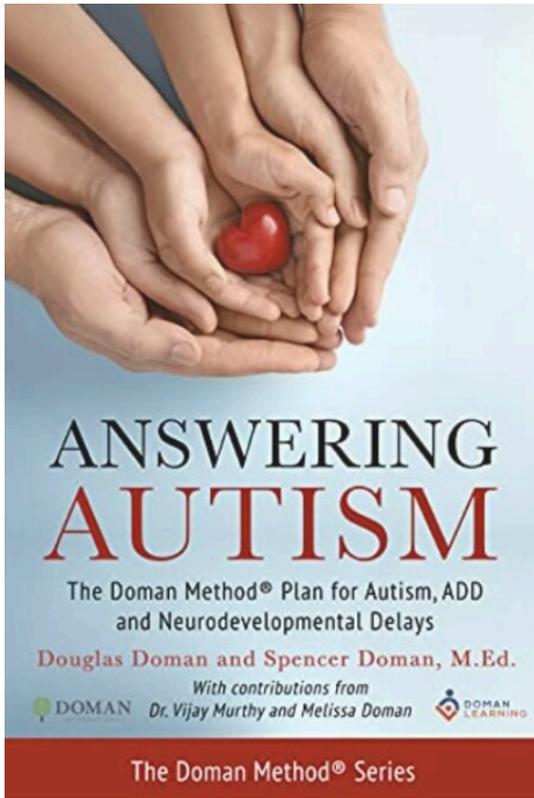
In this book, you will discover:

- How to start an immobile child on the path to walking
- How to improve your child's speech development
- How to optimize your child's health, diet and sleep
- How to address your child's sensory problems
- Maximizing your child's cognitive development
- How to teach your kid to read, no matter their age!

“The Doman Method: From Special Needs to Wellness” provides you a plan that you can apply immediately with your child, helping your child reach their fullest potential.

Treatment for Autism Spectrum Disorder and The Doman Method®

Children with Autism Have Hope



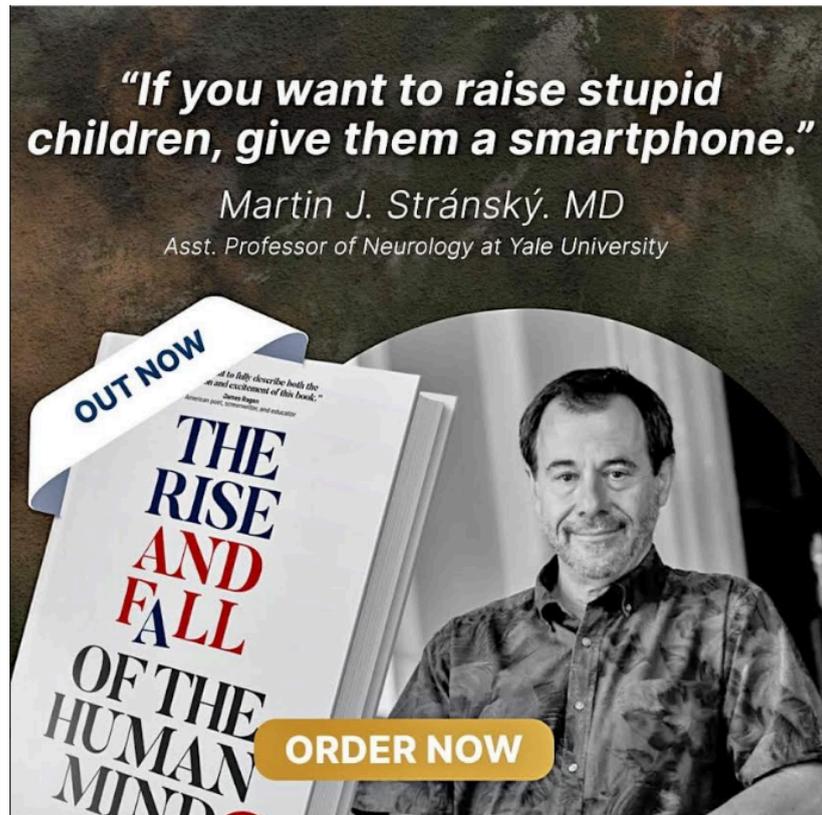
Autism is a neurodevelopmental disorder. An individual who has been diagnosed with autism likely experienced an event that took place before, during, or after birth that affected brain growth and function. For children diagnosed with autism, sustained brain damage can often lead to symptoms such as poor speech development, hyperactivity, sensory hypersensitivity, disorganization, anxiety, poor gross and fine motor skills, and poor depth perception.

Children with a diagnosis of autism are not hopeless. In fact, they have shown great potential for improvement with a home-based helpful program of stimulation and activity that improves the

child's development. With the right tools, the human brain is able to change and rewire — this process is called neuroplasticity. The [Doman Method® Program](#) has been designed to help the brain develop through specifically designed activities.

Nearly all children improve on a home program, and their symptoms reduce. Some children graduate from the Doman International program and join their peers in school.

A “must read” for every family



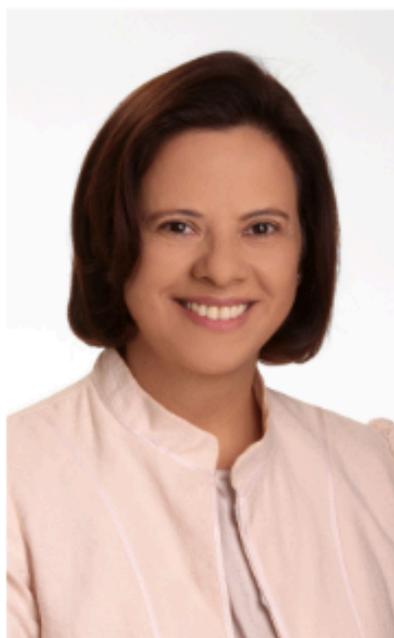
“THE RISE AND FALL OF THE HUMAN MIND”

BY DR. MARTIN JAN STRANSKY

The Rise and Fall of the Human Mind is a simple, powerful, and evidence-based exploration of how the brain functions, its evolutionary origins, and the impact of modern technology in reshaping our minds and society. The book explains the brain’s evolution, how we learn, and make decisions, and why we sometimes act irrationally. It examines what makes us human, merging neuroscience with quantum physics to explore consciousness and death. Finally, it examines the impact of digital technology on our minds and society, warning of its potential dangers to humanity’s future.

Von **starken** Brücken

María Fernanda Nieva beschäftigt sich als Physikerin mit dem weiten Universum, Samuel Koch ist Buchautor und Schauspieler. Am 10. September um 19 Uhr erzählen sie im Innsbrucker Dom von Niederlagen und Höhenflügen in ihrem Leben. Der TIROLER SONNTAG hat sie im Vorfeld des Gesprächsabends um ihre Gedanken gebeten...



ZUR PERSON

María Fernanda Nieva stammt aus Argentinien. Sie studierte Physik in ihrem Heimatland und promovierte in Physik und Astronomie. Ihre Forschungen wurden u.a. vom Max-Planck-Institut und vom österreichischen Wissenschaftsfond unterstützt. Seit 2013 lebt Nieva in Innsbruck. In ihrer Forschungsarbeit analysiert sie die chemische Zusammensetzung der Galaxie. Mit großer Leidenschaft widmet sie sich auch der wissenschaftlichen Bildung von Kindern und Erwachsenen, indem sie ihnen die Geheimnisse der Physik näher bringt. Mehr Informationen dazu auf:

www.astromum.com

Die Bibel erzählt von Gott in 1000 Bildern. Gibt es welche, die Ihnen besonders vertraut sind?

María F. Nieva: Die Jungfrau Maria als Auserwählte Mutter Gottes hat mich immer bewegt. Die Bedeutung als Beschützerin des Jesuskinds, ihre unendliche Liebe, das absolute Vertrauen in den Heiligen Geist. Und dann der Schmerz, ihren Sohn gekreuzigt zu sehen. Und die Barmherzigkeit: Es hat mich schon als Kind beeindruckt, dass Jesus den Bedürftigen und Verstoßenen mit großem Respekt und Liebe begegnet und sie auf diese Weise ihre Würde zurück gewinnen können.

Wie kann die Rede von Gott so gelingen, dass Türen aufgehen und sich Räume öffnen?

Nieva: Wenn ich von Gott rede, was selten der Fall ist, habe ich das Gefühl, dass die meisten Menschen sich bei dem Thema nicht wohl fühlen. Oft heißt es, über Religion spricht man nicht. Ich selbst war unsicher, mich einen Abend lang mit meiner unkonventionellen Suche nach Gott Bischof Hermann Glettler und Bischofsvikar Jakob Bürgler anzuvertrauen. Doch beide haben mir sehr aufmerksam zugehört. Ich habe zum ersten Mal, seit ich meine Heimat verlassen habe, Sicherheit verspürt. Ich habe mich wieder daheim gefühlt, und dafür bin ich sehr dankbar. Eine feste Brücke zwischen mir als Mensch und als Wissenschaftlerin und dem Haus Gottes. Genau das brauchen wir: Feste Brücken – zwischen Männern und Frauen, zwischen Jugendlichen und Erwachsenen, zwischen Menschen, Religionen und Kulturen. Feste Brücken werden mit Respekt, Toleranz, Offenheit, Geduld, Mitgefühl und Barmherzigkeit gebaut. Wenn ich vor solchen Brücken stehe, verspüre ich keine Angst, über sie zu gehen, auch wenn ich nicht weiß, was mich auf der anderen Seite erwartet. Schon der erste Schritt ist für mich und für uns alle ein Erfolg.

Während der Domfestwoche lädt die Kirche ein, über die eigentlichen Fragen des Lebens ins Gespräch zu kommen. Welche Themen sind das für Sie?

Nieva: Wir leben in einer Gesellschaft, die jeden Tag alles schneller braucht. Man muss schon sehr effizient handeln und organisiert sein, um seine mitunter hoch gesteckten Ziele zu erreichen. Das wichtigste ist, die Jugendlichen zu begleiten – ihnen beizubringen, rechtzeitig eine Atempause zu machen, in Achtsamkeit zu investieren und den Blick auf ihre Gegenwart zu richten. Und vor allem, Distanz zu ihrem virtuellen Leben zu schaffen.

Das genau versuche ich den Jugendlichen, die Physik mit mir lernen, beizubringen: Wir müssen uns glücklich machen, bevor wir lernen, lautet mein Motto – ein Beispiel: Wir essen ein Eis und plötzlich kommen grandiose Ideen von den Schüler:innen, die besten Antworten und Erklärungen zu sehr komplizierten physikalischen Themen – und für eine kurze Zeit haben sie nicht das Bedürfnis, ständig nach ihrem Handy zu greifen.

Dazu fällt mir der Nobelpreisträger für Physik 2011, Saul Perlmutter ein. Er sagte in einem Interview: „Wir leben in einer Welt, in der viel über Probleme gesprochen wird, aber wenig über Möglichkeiten und Lösungen.... Vor einer Generation haben wir das noch nicht gewusst, aber inzwischen haben wir das Wissen, um Probleme wie Welthunger oder Klimawandel in dem Griff bekommen. (...) Dann denke ich, dass es eine sehr optimistische Zeit für die kommende Generation sein könnte. Ich weiß nicht, ob sich die jungen Menschen dessen bewusst sind.“ (Der Standard, 18.8.2024) Sein neues Buch „Smart Thinking für das dritte Jahrtausend“ erscheint übrigens am 24. Oktober.

Nieva:

Genau das brauchen wir: Feste Brücken – zwischen Männern und Frauen, zwischen Jugendlichen und Erwachsenen, zwischen Menschen, Religionen und Kulturen. Feste Brücken werden mit Respekt, Toleranz, Offenheit, Geduld, Mitgefühl und Barmherzigkeit gebaut. Wenn ich vor solchen Brücken stehe, verspüre ich keine Angst, über sie zu gehen, auch wenn ich nicht weiß, was mich auf der anderen Seite erwartet. Schon der erste Schritt ist für mich und für uns alle ein Erfolg.

Nieva: Wir leben in einer Gesellschaft, die jeden Tag alles schneller braucht. Man muss schon sehr effizient handeln und organisiert sein, um seine mitunter hoch gesteckten Ziele zu erreichen.

Das wichtigste ist, die Jugendlichen zu begleiten – ihnen beizubringen, rechtzeitig eine Atempause zu machen, in Achtsamkeit zu investieren und den Blick auf ihre Gegenwart zu richten. Und vor allem, Distanz zu ihrem virtuellen Leben zu schaffen.

Das genau versuche ich den Jugendlichen, die Physik mit mir lernen, beizubringen: Wir müssen uns glücklich machen, bevor wir lernen, lautet mein Motto – ein Beispiel: Wir essen ein Eis und plötzlich kommen grandiose Ideen von den Schüler:innen, die besten Antworten und Erklärungen zu sehr komplizierten physikalischen Themen – und für eine kurze Zeit haben sie nicht das Bedürfnis, ständig nach ihrem Handy zu greifen.

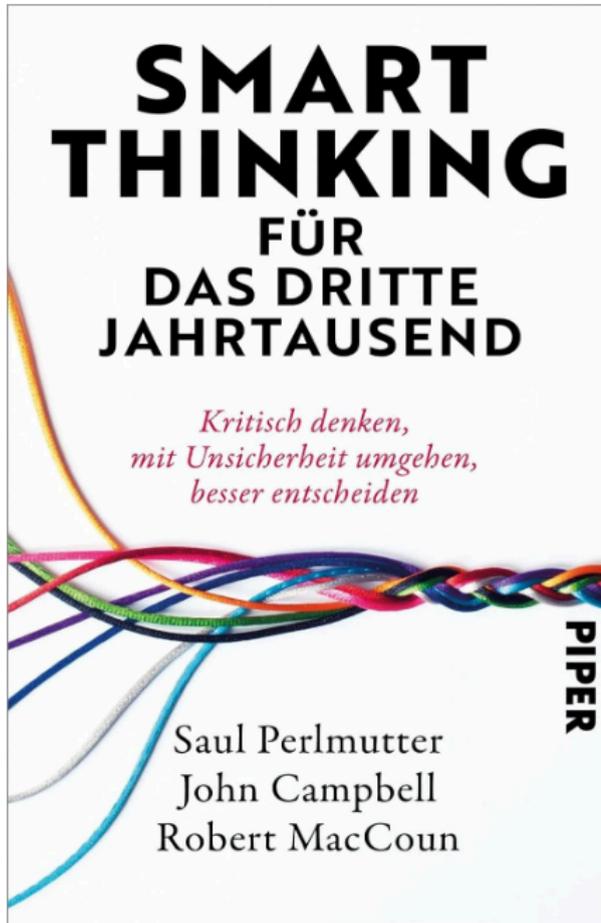
Nieva:

Dazu fällt mir der Nobelpreisträger für Physik 2011, Saul Perlmutter ein. Er sagte in einem Interview: „Wir leben in einer Welt, in der viel über Probleme gesprochen wird, aber wenig über Möglichkeiten und Lösungen.... Vor einer Generation haben wir das noch nicht gewusst, aber inzwischen haben wir das Wissen, um Probleme wie Welthunger oder Klimawandel in dem Griff bekommen. (...) Dann denke ich, dass es eine sehr optimistische Zeit für die kommende Generation sein könnte. Ich weiß nicht, ob sich die jungen Menschen dessen bewusst sind.“ (Der Standard, 18.8.2024) Sein neues Buch „Smart Thinking für das dritte Jahrtausend“ erscheint übrigens am 24. Oktober.

Zum Interview von Perlmutter::

<https://www.derstandard.de/story/3000000232241/das-groesste-raetsel-des-kosmos-koennte-vor-seiner-aufloesung-steinen>

Ein “must have” für jedes Zuhause



»Dies ist ein wunderbares Buch für alle, die wissen wollen, wie man am besten durch unsere komplexe Welt der Informationsflut navigiert. Auf fesselnde Weise zeigt es, wie die Methoden der Wissenschaft breit anwendbare Instrumente für die individuelle und kollektive Entscheidungsfindung liefern.« Elizabeth Blackburn, Professorin für Biologie, Nobelpreisträgerin

»Ein Physiker, ein Philosoph und ein Psychologe zeigen, wie man im dritten Jahrtausend, das von überwältigenden, komplexen und widersprüchlichen Informationen geprägt ist, große Probleme durchdenken und wirksame Entscheidungen treffen kann.« David Dunning, Professor für Psychologie, Entdecker des Dunning-Kruger-Effekts

»Ein Musterbeispiel für klares Denken. Dieses Buch zeigt, wie man logisches Denken nutzen kann, um auch die schwierigsten Probleme zu lösen. Das

könnte das Heilmittel für die Herausforderungen sein, die uns bedrängen.« Cass R. Sunstein, Professor für Jura, Bestsellerautor

Link:

Third Millennium Thinking: Creating Sense in a World of Nonsense  Audible

Audiobook – Unabridged

Saul Perlmutter (Autor), Robert MacCoun (Autor), John Campbell (Autor), Joe Paulino (Erzähler), & 1 more

4.1  51 ratings

[See all formats and editions](#)

A definitive guide to thinking clearly in a world full of overwhelming information

A Nobel prize-winning physicist, a social psychologist and a philosopher on how science can help us navigate information overload, thrive amidst uncertainty and heal our fractured society.

Von Astrophysikerin zu Bäuerin Vom Pflanzenkiller bis zum Gemüseanbau selbst

Wir Astrophysiker:innen sind die Menschen, die am meisten von Klimawandels verstehen und uns Sorgen um die Zukunft unserer Kinder machen. Der Klimawandel geht weiter und wir müssen uns an die neuen Konditionen der Natur anpassen.

Die natürlichste Verbindung zwischen Menschen und der Erde ist unsere Nahrung. Wenn Sie Interesse haben, können Sie eine Parzelle so wie wir mieten und Ihr eigenes Gemüse anbauen. **Wollen Sie mitmachen?** <https://hanneslerhof.com/>. Melden Sie sich schon im **Januar 2025!** Ich kann Ihnen über meine Erfahrungen erzählen. hanneslerhof@gmx.at

Die Parzellen befinden sich in einer atemberaubenden Lage und vom Stadtzentrum mit dem Bus M erreichbar. Gleich in der Nähe ist ein **Bienenlehrpfad**.

Unser Bericht: Selbstanbau von Gemüse bei Gmias Gartl und Einbeziehung meiner Kinder und Partner und auch ex-Mann. Am meisten habe ich alleine gearbeitet, weil das mein Traum war. Das Team hat aber auch sehr geholfen. Was wir davon hatten:

1. Starke Verbindung zur Erde
2. Gefühl der Zugehörigkeit (ganz besonders für unsere Beziehung zur Wahlheimat als ausländische Familie)
3. Projektmanagement
4. Saisonale Gemüsesorten erkennen
5. Freude an das Pflanzenwachstum
6. Erinnerung: als die Pflanzen so klein waren
7. Verantwortung für die Pflege den Pflanzen
8. Körperliche Arbeit an der frischen Luft
9. Austausch mit andere Gärtner:innen
10. Ruhe und Freude, in der Natur zu arbeiten

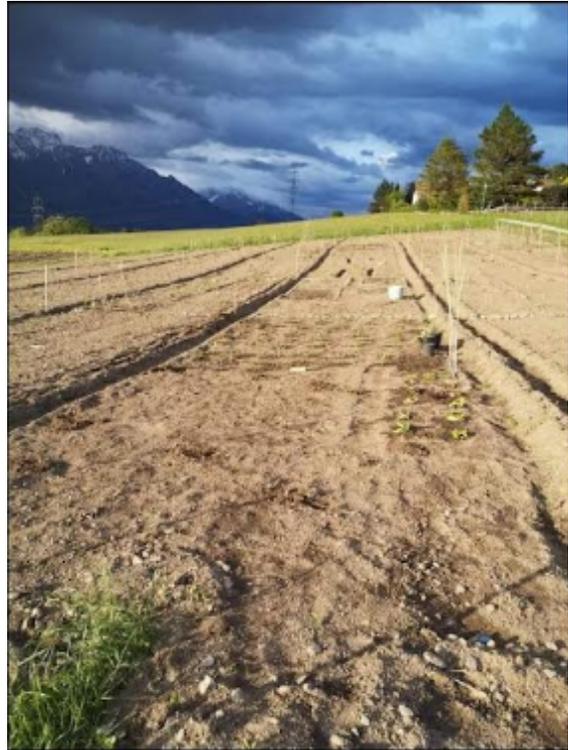
11. Verbindung zur Natur bei jedem Wetter
12. Bewusster über die Wachstumsbedingungen der Pflanzen
13. Achtsamkeit über das Wetter
14. Verbindung zu unseren Gegenwart
15. Viel Freude und Stolz auf der Zusammenarbeit
16. Familienbindung verstärken (auch bei unserer Patchworkfamilie)
17. Freude an das Verschenken von Gemüse an Freunde und Familie
18. Vorfreude auf die erste Ernte
19. Alles schmeckt viel viel besser (wegen mehr Nährstoffen)
20. Lust auf neue Geschmack für meine Kinder (neue Gemüse probieren)
21. Stolz auf die eigene Produktion
22. Freude, die Ernte selber nach Hause zu bringen
23. Bessere Verdauung
24. In meinem Fall: Linderung der chronischen Muskel-, Gelenke-, Nerven und Knochenschmerzen
25. Gefühl von mehr Energie (durch die frische mehrere Nährstoffen)
26. Einmal Panik: Kartoffelkäfer
27. Zusammenarbeit in Krisensituationen
28. Im Spätsommer andere Gemüsearten
29. Die Freude war noch größer mit der neuen Ernten

ORF Beitrag zum Thema „Essen verschwenden ist Mist“: die Bio Gemüse Kooperative wurde vorgestellt: https://youtu.be/6Xa0jblxv_M

Vorbereitung in der Wohnung (Mitte Februar-Anfang März)



Endlich am Feld (Mai)



Der beste Salat del Welt! (Juni)



Alles wächst schön und schmeckt lecker (Juli-August)



Sonnenblumen und Bienen + wow... wie alles wächst!
September - Oktober



November, Dezember... Die Ernte geht weiter... Einige Pflanzen überwinden den Frost!

Aufbewahren Techniken sind auch wichtig: Einmachen, Keller, Gefrierschrank

Wir freuen uns schon auf das nächste Familienprojekt...

Dr. Maria Fernanda Nieva (Fernanda)

Dieser Leitfaden basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen:

1. Tochter einer Montessori Lehrerin und stay-at-home mom von 4 Kindern (Selbstdisziplin)
2. Tochter und Sportlerin eines Universitätsprofessors für Leichtathletik und Biomechanik und auch Olympiatrainer (Disziplin mit hohem Druck)
3. Schülerin einer Universität- und Experimentelle-Schule. Selbstdisziplin und Demokratie
4. ausländische Mutter von 2 Kindern (geb. 2009, 2013) in D, A, ES
5. Entwicklerin zwei Rehabilitation Therapien in Babysalter bei motorischer Asymmetrie und bei Hypotonie (basiert auf dem Doman Methode)
6. Sprachförderung für Kinder in 4 Sprachen,
7. Lese- und Mathe-Förderungen für Kleinkinder mit der Doman Methode
8. Sportförderung von Kindern basiert auf Erfahrungen meiner Kindheit
9. Anwendung der Suzuki-Methode zum Erlernen des Geigenspiels bei Kleinkindern,
10. Sieben Jahre Zusammenarbeit mit der Volksschule Igls-Vill,
11. Fünfzehn Jahre Montessori-Erziehung Zuhause,
12. Sieben Jahre körperliche, geistige und kognitive Rehabilitation nach Fünf onkologischen Therapien mit einem Team von ca. 20 Ärzten, Psychologen und Therapeuten.
13. Verwandte einen autistischen Jungen (bereits Erwachsene)
14. Ich habe in einer **Diktatur** (1974-1983) und in **Demokratie** gelebt

Und aus meinen professionellen Erfahrungen:

1. Doppel-Dokortitel in Physik und Astronomie in Deutschland und Brasilien
2. 20 Jahre Forschung in Astrophysik in 5 Ländern und als Gast in 15 Ländern (88 wissenschaftliche peer-reviewed Papers, 1 Buch, 35 internationale Präsentationen, Betreuung von Diplomanden, Masterstudenten und Doktoranden)
<http://www.sternwarte.uni-erlangen.de/~nieva/>
3. Entwicklung von Outdoor-Physik-Workshops für Kinder www.astromum.com,
4. Physikunterricht für Kindern mit Autismus, Legasthenie und Hochbegabung,
5. Dolmetscherin Französisch-Spanisch
6. Private Zertifizierung zum Spanisch Unterricht
7. Zertifizierung als Quereinsteigerin Lehrerin für Mathematik und Physik (AHS)
8. Freizeitpädagogin in Volksschulen