

# Bewegter Sonntag „On Tour“

**Bewegter Sonntag „On Tour“** - Die 4tel Rallye für die ganze Familie

Der Bewegte Sonntag „On Tour“ ist eine Familienrallye quer durch das Hansa- & Hafen4tel. Dabei werden spannende Aufgaben an verschiedenen Stationen gestellt, die wöchentlich variieren und teilweise durch unsere ImpulsTeamerInnen unterstützt werden.

**Wie funktioniert das Ganze?**  
Alle Familien sind herzlich eingeladen, am Bewegten Sonntag „On Tour“ teilzunehmen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig und die Teilnahme ist **kostenlos**, da das Projekt über das **Hansaforum** gefördert wird.

Im Zeitraum vom **02. Mai bis zum 28. Juni** habt ihr **sonntags von 10-12 Uhr** die Möglichkeit, euch eine Laufkarte beim **ImpulsWerk** (Soester Straße 32) abzuholen und die Rallye zu starten. Anhand dieser Karte könnt ihr den Weg ablesen und die jeweiligen Stationen im Hansaviertel finden.

**Bis 13 Uhr** habt ihr dann die Möglichkeit die Laufkarten wieder beim ImpulsWerk abzugeben und gegen eine Stempelkarte einzutauschen. Wenn ihr drei Stempel, also drei Mal am Bewegten Sonntag teilgenommen habt, erhaltet ihr eine personalisierte Urkunde für eure besondere Leistung!

**Was ist zu beachten?**  
Bitte **tragt euch** vor dem Start in die Teilnehmerliste vor Ort ein und haltet euch während der Rallye an die geltenden Corona-Regeln.  
Dies bedeutet ...  
... dass sich immer nur eine Familie bzw. ein Haushalt an einer Station aufhalten darf.  
... dass eine Maskenpflicht an Stationen mit ImpulsTeamerInnen besteht.  
... dass ihr bitte kurz wartet, wenn eine Station noch besetzt sein sollte.  
... dass es nicht erlaubt ist, die Rallye im Zusammenschluss mehrerer Haushalte durchzuführen.

Bei schlechter Wetterlage informiert Euch kurzfristig vor Beginn am Sonntag vormittag.  
Solltet ihr noch Fragen zum Bewegten Sonntag „On Tour“ haben, könnt ihr euch gerne per Mail melden ([info@impulswerk-muenster.de](mailto:info@impulswerk-muenster.de)) oder euch bei der Abholung der Laufkarten beim ImpulsWerk erkundigen.

Wir freuen uns auf Euch!  
Euer ImpulsTeam :-)

ImpulsWerk Münster e.V. | Soester Straße 32 | 48155 Münster  
Telefonische Beratung: | Di & Do 10:00 - 13:00 Uhr | Di & Do 15:00 - 18:00 Uhr  
Tel.: 0251 661421 | [info@impulswerk-muenster.de](mailto:info@impulswerk-muenster.de) | [www.impulswerk-muenster.de](http://www.impulswerk-muenster.de)

## QGI-Ziele

1. Schaffung gemeinwohlorientierter **Begegnungsorte**
3. Kunst, Kultur und **Bewegung**
8. **Nachbarschaft fördern**
9. **Inklusion**
10. **Vernetzung**

## Konzept & Ziel

Ursprünglich: Bewegter Sonntag (Bewegungsangebot in der Turnhalle)

➔ Corona

Bewegter Sonntag „On Tour“ - die 4tel-Rallye für die ganze Familie

- **mehr Bewegung** in den Sonntagvormittag bringen
- Möglichkeit einer gemeinsamen Aktivität mit der gesamten Familie ---> **Familienzeit**
- **Schwerpunkte** bei den Stationen: Bewegung, Psychomotorik (z.B. Sinne trainieren), Teamwork, Natur/Umgebung/eigenen Körper wahrnehmen

**Bewegter Sonntag „On Tour“**

### URKUNDE

FOR EINE GANZ BESONDERE LEISTUNG

Liebe\*r \_\_\_\_\_

Du hast es geschafft!

Drei Rallyes mit vielen spannenden Aufgaben hast du mit deiner Familie erfolgreich absolviert!

Du kannst stolz auf dich sein!

**Bewegter Sonntag „On Tour“**

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Aufgabenstationen	Erfolgreich absolviert
1. Station Blatt-Transport	<input type="checkbox"/>
2. Station Bäume zählen	<input type="checkbox"/>
3. Station Heißes Toastbrot	<input type="checkbox"/>
4. Station Wikinger-Schach	<input type="checkbox"/>
5. Station Figuren laufen	<input type="checkbox"/>
6. Station Flieger-Prüfung	<input type="checkbox"/>
7. Station Pantomime	<input type="checkbox"/>
8. Station Rücken-Staffelei	<input type="checkbox"/>
9. Station Glücksrad	<input type="checkbox"/>
10. Station Murrel-Raten	<input type="checkbox"/>

### Memorie-Duell

Station 1: An dieser Station misst ihr zwei Hausnummern bilden.  
Verteilt die Memorie-Karten auf dem Boden. Dabei sollte die Hälfte der Karten mit dem Bild nach oben liegen und die andere Hälfte blanko verdeckt.  
Menschchen A versucht nun alle Karten mit dem Bild nach oben zu legen.  
Menschchen B versucht alle Karten mit dem Bild nach unten zu legen.  
Gewinner hat die Menschchen, die es schafft alle Karten umzulegen oder nach einer bestimmten Zeit (z.B. 5-10 Minuten) die meisten Karten umgedreht hat.

**Bewegter Sonntag „On Tour“**

Stempelkarte von: \_\_\_\_\_

**HANSA FORUM**