



**Geben Sie Ihrem Kind
so oft wie möglich die
Gelegenheit, sich nach
Lust und Laune zu
bewegen.**

Bewegung macht Spaß.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis.

**Bewegung unterstützt die
Entwicklung unserer Kinder.**

Bewegung ist gesund und hält fit.

Bewegung unterstützt das Lernen.



**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)
fordert für Kinder mindestens 60 Minu-
ten Bewegungszeit pro Tag.**

Kinder in Bewegung bringen

Landratsamt Göppingen
Gesundheitsamt
Wilhelm-Busch-Weg 1
73033 Göppingen

Telefon: 07161 202-5350
E-Mail:
kindergesundheit@lkgp.de

Landratsamt Göppingen
Gesundheitsamt

www.landkreis-goeppingen.de



Um in Bewegung zu kommen, brauchen Kinder Raum, Zeit und Ihre Unterstützung.

Mit unserem Flyer erhalten Sie hierzu einige Ideen.

Wo findet Bewegung statt...

- Im Kindergarten
- Auf Spielplätzen
- In Gärten
- In Sportvereinen
- Im Schwimmbad
- Im Wald/ in der Natur/ auf Wiesen
- Zuhause
- Auf dem Schulhof

Kinder wollen sich bewegen - und darum findet Bewegung überall dort statt, wo Kinder sich bewegen dürfen.

Eine Ideensammlung

- Rennen und Springen
- Hüpfen, Toben, Tanzen
- Schaukeln, Wippen, Rutschen
- Klettern
- Spaziergänge/ Wanderungen
- Ballspiele/ Bälle fangen und werfen
- Balancieren/ Slackline
- Roller oder Fahrrad fahren
- Trampolin und Hüpfball
- Seilspringen und Gummitwist
- Purzelbaum und Rolle Rückwärts

Bewegung mit Freunden, Geschwistern und Eltern macht doppelt Spaß.

In vielen Gemeinden werden Kinderturngruppen angeboten.

Dort kommen Ihre Kinder gemeinsam mit gleichaltrigen Kindern in Bewegung und erleben Gemeinschaft, Freude und Wertschätzung.

Weitere Beispiele und Informationen finden Sie z.B. hier:

<https://grundgesund.bzga.de/fuer-eltern/bewegung/wieviel-bewegung-brauchen-kinder/>

<https://www.3f-fitforfamily.de/wis-sen#BewegungsideenFamilien>



Bitte denken Sie auch daran

- Wir Eltern/ Erwachsenen sind Vorbilder.
- Lassen Sie öfter mal das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß, wenn es möglich ist.
- Kinder, die sich viel bewegen, können sich in der Schule leichter konzentrieren.
- Zu viel Medienkonsum verhindert Bewegung.
- Bewegung und gesunde Ernährung halten fit und schützen vor Gewichts- und Gesundheitsproblemen.
- Kinder sollten viel Obst und Gemüse und abwechslungsreiche Nahrungsmittel kennenlernen.
- Wasser sollte das Basisgetränk für Kinder sein.

