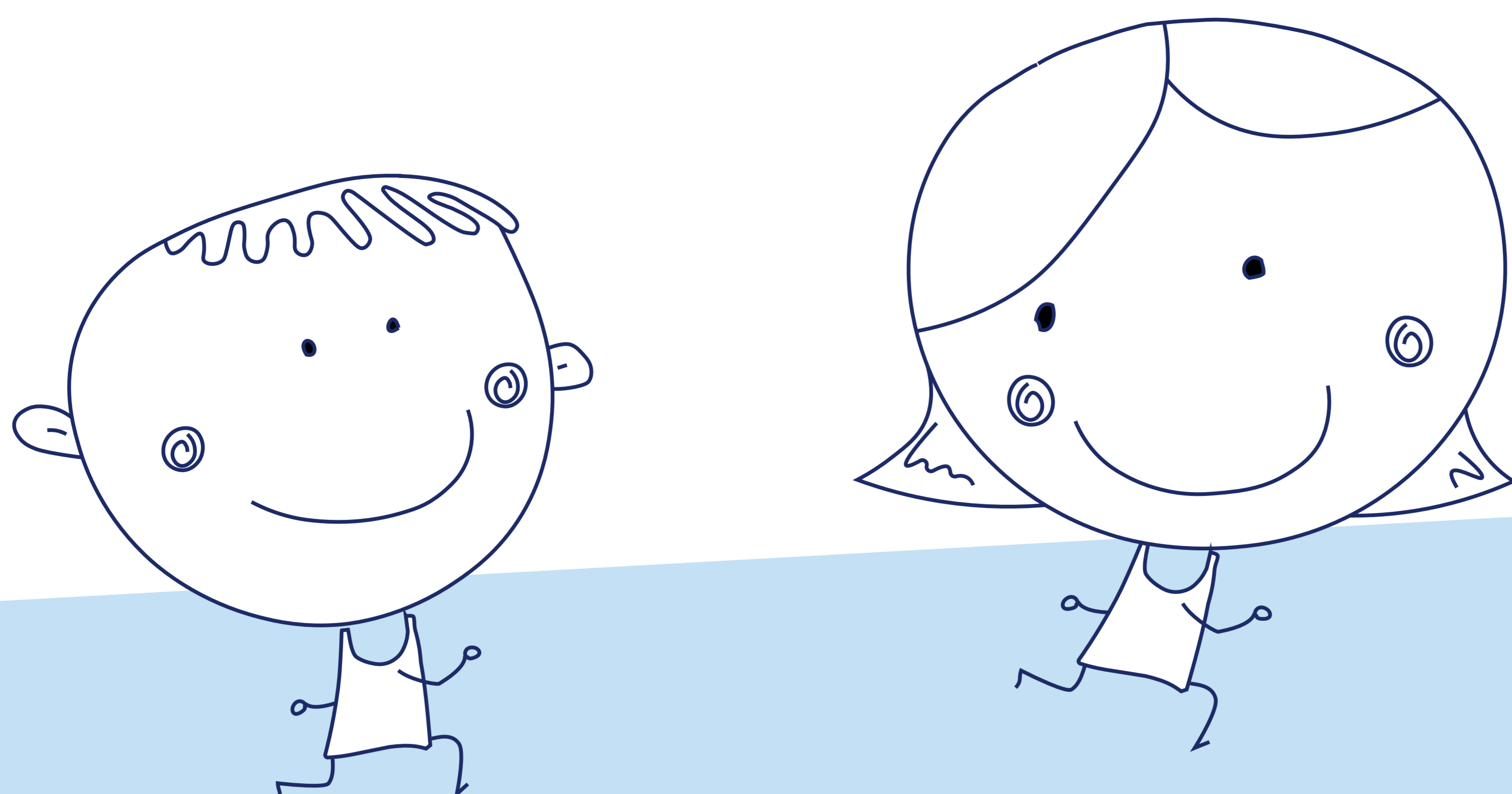


# Auf die Füße, fertig, los!

## Mehr Bewegung im Kinder-Alltag



Ausreichende Bewegung ist genauso wichtig wie gute Ernährung!



**2h Empfehlung:**  
mindestens zwei Stunden Bewegung pro Tag

### Bewegung fördert

- ✓ den Energiestoffwechsel
- ✓ die Konzentration
- ✓ zusammen mit anderen Kindern den Teamgeist
- ✓ den Stress-/Aggressionsabbau
- ✓ das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit

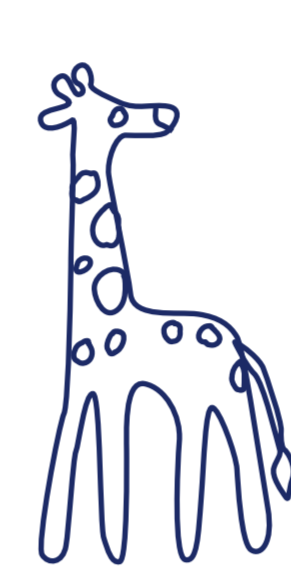


### Tipps für Bewegung im Alltag

- Kita-/Schulweg: zu Fuß laufen, Tretroller, Lauf-/Fahrrad (Achtung: mehr Zeit einplanen!)
- Spielplätze mit Kletter- und Balanciergerüsten besuchen.
- Botengänge (z. B. Milch kaufen) übernehmen lassen – das stärkt auch das kindliche Selbstbewusstsein.
- Treppe nehmen statt Aufzug/Rolltreppe
- Kleine Wettkämpfe einbauen, z. B. „Wer zuerst im Garten ist!“

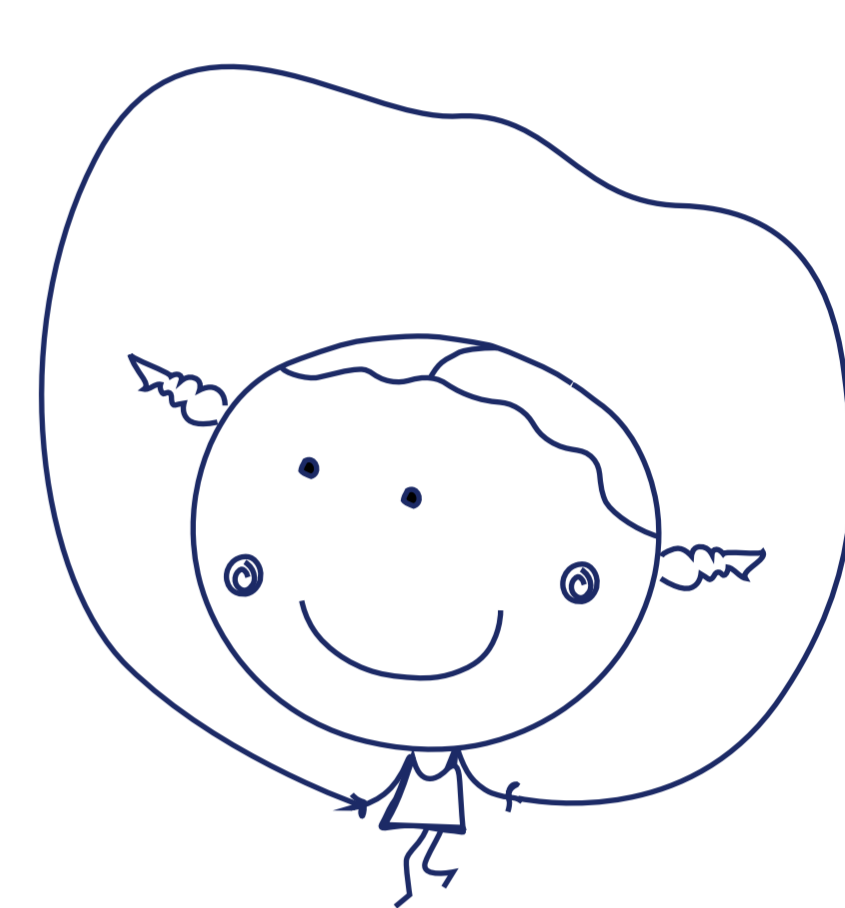
### Tipps fürs Wochenende

- Ausflüge (Zoo, Schwimmbad, Hochseilgarten)
- Radtour
- Spaziergänge mit „Ich sehe was, was du nicht siehst“
- Indoorspielplätze, Trampolin- und Boulderhallen
- Kids in die Garten-/Hausarbeit einspannen
- Stadtführungen für Kinder



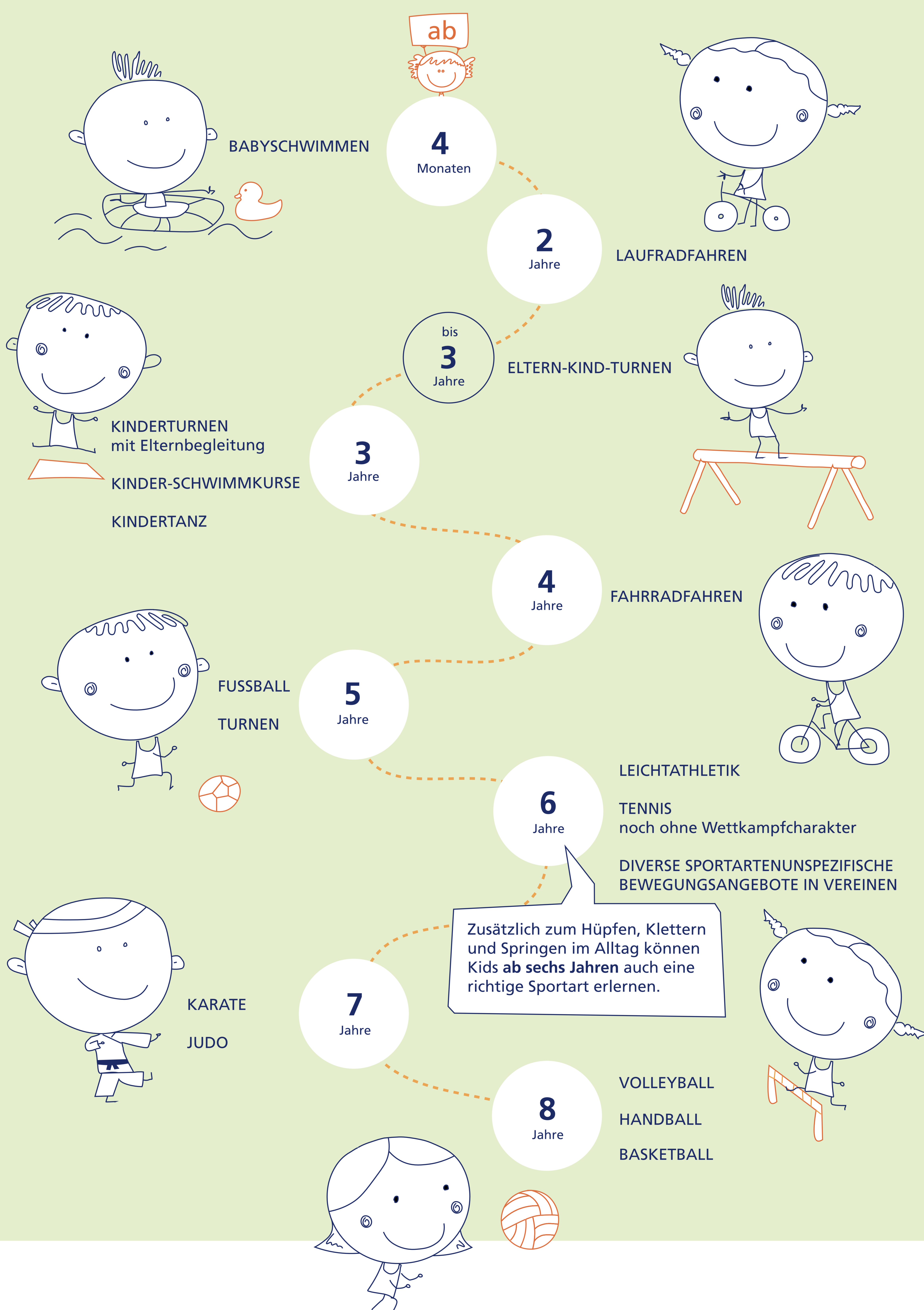
### Spielerische Bewegung immer wieder im Alltag integrieren:

- Rückwärts laufen
- Balancieren / auf einem Bein stehen
- Purzelbaum
- Rollen/Drehen
- Fangen
- Seilspringen
- Gummitwist
- Kreidespiele (z. B. Hüpfkästchen oder Straßenparcours)



## Früh übt sich!

Ab wann sind welche Sportarten geeignet?



### Wie finde ich den richtigen Sport für mein Kind?

- Kinder sollten ihre Sportart selbst wählen!
- Bieten Sie viele verschiedene Möglichkeiten an und lassen Sie nicht böse, wenn Ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobiert.
- Nutzen Sie Schnupperangebote von Sportvereinen oder anderen Anbietern.
- Behalten Sie nur das bei, was Spaß macht: Sportarten sollten eher nach persönlichen Stärken ausgesucht werden und nicht nach Schwächen auszugleichen.

### Checkliste: So bleibt ihr Kind am Ball

- ✓ Der Sport macht dem Kind Spaß und stellt keinen Zwang dar
- ✓ Die sportliche Aktivität passt in den Alltag (z. B. durch passende Trainingszeiten und kurze Wege)
- ✓ Die Sportart passt zu Fähigkeiten, Talenten und Neigungen des Kindes (bspw. Wettkampfgedanke, Team- oder Einzelwert, motorische Fähigkeiten/physische Voraussetzungen)
- ✓ Die Sportart bietet Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln (bspw. durch Spezialisierungen, verschiedene Altersklassen/Ligen)
- ✓ Es findet eine Förderung durch qualifizierte Trainer/Gruppenleiter statt