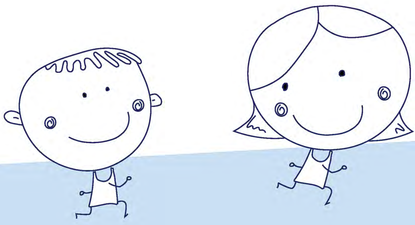
# Auf die Füße, fertig, los!

## Mehr Bewegung im Kinder-Alltag



### Ausreichende Bewegung ist genauso wichtig wie gute Ernährung!

**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. Hüpfekästchen oder Straßenparcours)

# Früh übt sich!

## Ab wann sind welche Sportarten geeignet?

BABYSCHWIMMEN

ab **4** Monaten

**2** Jahre

LAUFRADFAHREN

bis **3** Jahre

ELTERN-KIND-TURNEN

KINDERTURNEN mit Elternbegleitung

KINDER-SCHWIMMKURSE

KINDERTANZ

**3** Jahre

**4** Jahre

FAHRRADFAHREN

FUSSBALL

TURNEN

**5** Jahre

LEICHTATHLETIK

**6** Jahre

TENNIS
noch ohne Wettkampfcharakter

DIVERSE SPORTARTENUNSPEZIFISCHE BEWEGUNGSANGEBOTE IN VEREINEN

Zusätzlich zum Hüpfen, Klettern und Springen im Alltag können Kids **ab sechs Jahren** auch eine richtige Sportart erlernen.

KARATE

JUDO

**7** Jahre

VOLLEYBALL

HANDBALL

BASKETBALL

**8** Jahre

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

Kinder sollten ihre Sportart selbst wählen!

Bieten Sie viele verschiedene Möglichkeiten an und seien 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, um 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 Einzelsport, 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

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

powered by Nestlé Ernährungsstudio