Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

▶ **Prävention**

Burzelbaum

Bewegungstipps für die ganze Familie

Balancieren

1

2

5

3

4

Klettern und stützen

3

4

2

5

1

Gehen, hüpfen und springen

2

3

4

1

5

Kinder, die sich viel und vielseitig bewegen, sind geschickter, stärker, mutiger und gesünder.

Die Fotos zeigen Bewegungstipps für Kinder bis zu 5 Jahren. Sie sollen Eltern motivieren, die Bewegungsideen auch zu Hause mit ihren Kindern auszuprobieren.

Balancieren

L'équilibrisme • Balancing
Tenersi in bilico • Equilibrar-se
Drejtpeshimi • Balansiranje
Balancearse • Dengede durmak
சீராக நிற்பதா • ሚዛን ምሕላው
التوازن

Klettern und stützen

Grimper et s'appuyer
Clambering and supporting themselves
Arrampicarsi e sorreggersi
Subir e apoiar-se • Ngjitja dhe mbështetja
Penjanje i podupiranje • Trepar y apoyarse
Tırmanmak ve destek sağlamak
ஏறுதல் - இறங்குதல், ஊன்றிக்கொள்ளுதல்
ምድያብን ምድጋፍን
التسلق والدعم

Gehen, hüpfen und springen

Marcher, sautiller et sauter
Walking, hopping and jumping
Camminare, saltellare e saltare • Andar, pular e saltar
Ecja dhe kërcimi • Hodanje, skakutanje i skakanje
Caminar y saltar • Gezmek, sıçramak ve atlamak
ஓடுதல், தாள்ளுதல், கூதித்தல்
ብእግሪ ምኻድ፣ ምዝላል ከምኡውን ምንጣር
المشي والوثب والقفز

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Medizinische Dienste, Prävention
St. Alban-Vorstadt 19 | 4052 Basel
www.gesundheit.bs.ch

Fachliche Mitarbeit

- Sportamt Basel-Stadt
- Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen Basel + Region

Gesundheitsförderung Schweiz

Burzelbaum
Bewegung und Ernährung

Altersstufen

1 0–1 Jahr
2 1–2 Jahre
3 2–3 Jahre
4 3–4 Jahre
5 4–5 Jahre