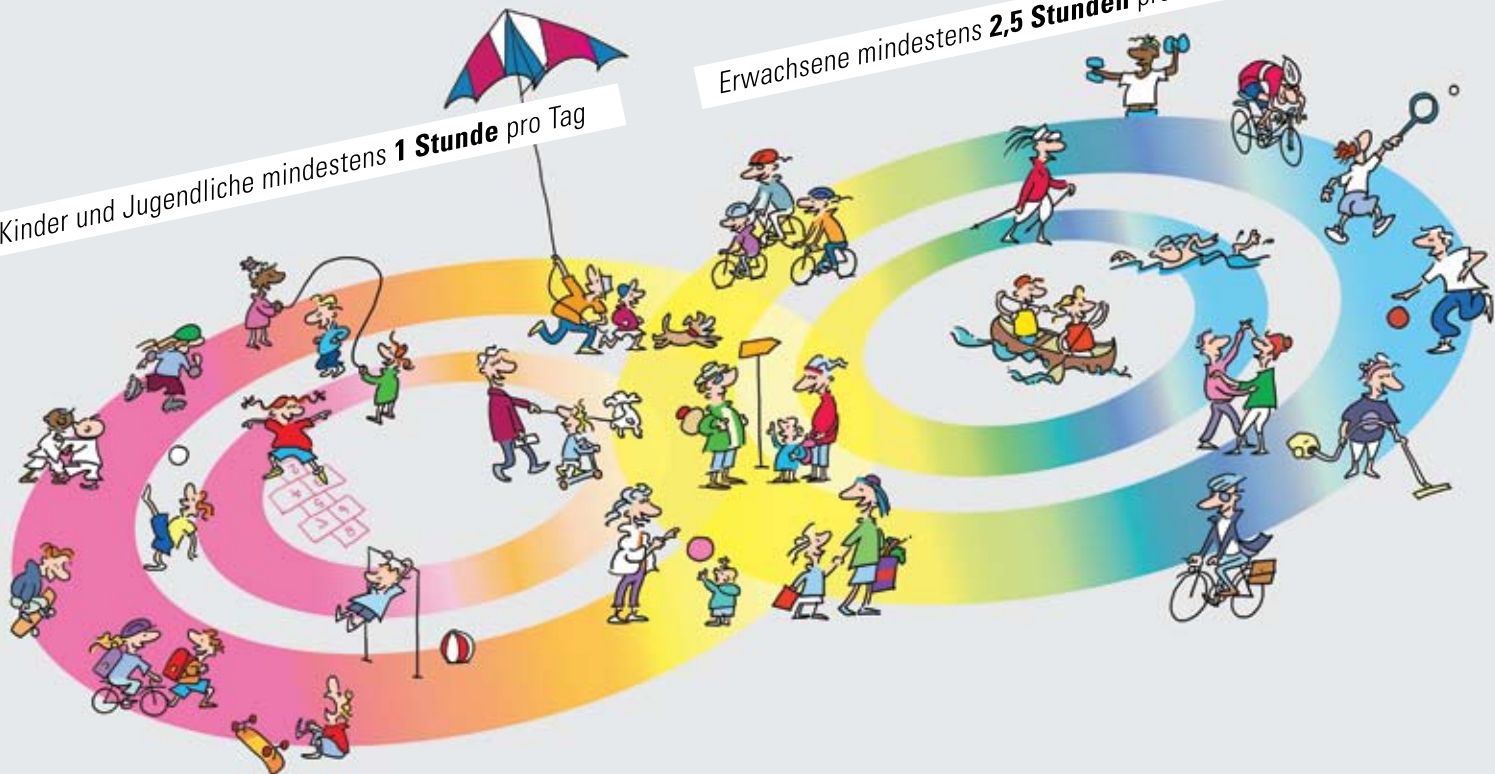


BEWEGUNGSKARTE

Kinder und Jugendliche mindestens **1 Stunde** pro Tag

Erwachsene mindestens **2,5 Stunden** pro Woche





Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens 1 Stunde pro Tag bewegen, kleine Kinder noch deutlich mehr.

Dabei sollten die Kinder und Jugendlichen mindestens leicht schwitzen und schneller atmen müssen.



Regelmässige Bewegung bringt viel

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen: Muskeln und Knochen werden gestärkt, das Herz wird gekräftigt, die Abwehrkräfte erhöhen sich und Schlaf und Konzentration werden verbessert. Sowohl drinnen als auch im Freien bieten sich viele Möglichkeiten für Bewegung, alleine und mit der Familie. Finden Sie heraus, was Freude macht und zu Ihnen und Ihrem Kind passt.

Viel Bewegung in den Alltag einbauen

- Kinder, die zu Fuss in die Schule, in den Kindergarten oder zu Freizeitaktivitäten gehen, bewegen sich und erleben vieles.
- Wenn Sie mit dem Velo zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren, bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Treppensteigen ist fast so schnell wie Lift fahren und hält fit.
- Auch Gartenarbeit oder Arbeiten im Haushalt können den Kreislauf anregen und Sie und Ihr Kind ins Schwitzen bringen.

Gemeinsam in der Freizeit aktiv sein

- Auf dem Spielplatz können sich Kinder austoben, neue Kontakte knüpfen und gleichzeitig klettern, hüpfen und balancieren.
- Ein gemeinsamer Schwimmbadbesuch macht allen Freude.
- Ballspiele im Freien bringen Kinder und Erwachsene ins Schwitzen.
- Auf einem Spaziergang oder bei einer Wanderung mit der Familie gibt es vieles zu entdecken.
- Kinder fahren gerne Velo, Sie können sie z.B. auf den Inlineskates begleiten.

Bewegungs- und Sportangebote nutzen

- In Sportvereinen gibt es verschiedene Bewegungsangebote für Kinder und Erwachsene, z.B. Fussball spielen, schwimmen oder tanzen.
- Mit regelmässigem Training im Fitnessstudio können Sie sich alleine oder in der Gruppe fit halten.
- Die Schule bietet Kindern zusätzliche Möglichkeiten zur Bewegung, wie z.B. im freiwilligen Schulsport.
- Verschiedene Arbeitgeber haben eigene Bewegungsangebote oder unterstützen ihre Angestellten bei ihren Aktivitäten.

Viel Freude beim Bewegen und Ausprobieren!



Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 2,5 Stunden bei mittlerer oder 1,25 Stunden bei hoher Intensität bewegen.

Bei Aktivitäten von mittlerer Intensität wird die Atmung etwas schneller (z.B. zügiges Gehen). Bei Aktivitäten mit hoher Intensität ist die Atmung deutlich schneller und man kommt ins Schwitzen (z.B. Joggen).

