

Mehr Spaß an Bewegung

Warum ist das wichtig?

- Wenn Ihre Kinder **gute Laune und positive Gefühle** mit Bewegung verbinden, dann bewegen sie sich gerne und viel.
- Wenn Kinder sich viel und gerne bewegen, dann können sie sich Dinge **besser merken** und **besser lernen**.
- Bei Kindern, die sich gern bewegen, **entwickelt sich der Körper gut**. Sie sind fit, gesund und ausgeglichen.



Tipps für mehr Spaß an Bewegung:

Machen Sie Bewegung attraktiv

- Planen Sie **Freizeit-Aktivitäten**, bei denen Sie sich **gemeinsam** bewegen können. Zum Beispiel: Einen Ausflug zum Spielplatz oder eine Fahrradtour.
- Suchen Sie **sportliche Aktivitäten** raus, die Sie als Familie unternehmen können. Zum Beispiel zusammen schwimmen oder Ballsportarten.
- **Kleine Sportgeräte** wie Ball, Frisbee, Roller oder Gummitwist machen den Ausflug für Ihre Kinder interessant.
- In der **Natur** können Ihre Kinder besonders viel entdecken und sich bewegen. Zum Beispiel beim Verstecken spielen, auf Bäume klettern und auf Mauern balancieren.
- Machen Sie auch mal Musik an und **tanzen Sie zusammen**.
- Schaffen Sie Ihren Kindern auch **zu Hause genug Möglichkeiten zur Bewegung**. Zum Beispiel mit einer Matte, einer Stange im Türrahmen oder einem kleinen Trampolin.

Beachten Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder

- Bringen Sie Ihre Kinder mit **anderen Kindern** zusammen. Kinder machen gerne mit Freunden Sport oder toben gemeinsam.
- Suchen Sie **Vereine** oder Probestunden für die Sportarten, die Ihre Kinder gerne machen. Dafür gibt es auch finanzielle Unterstützung.
→ Unsportliche Kinder gibt es nicht, es gibt nur unpassende Sportarten!

Motivieren und belohnen Sie Ihre Kinder

- **Motivieren** Sie Ihre Kinder zum Beispiel mit Stickern, wenn sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl nutzen.
- **Belohnen** Sie Ihre Kinder: Ein warmes Sprudel- oder Glitzerbad nach der Fahrradtour oder eine extra lange Gute-Nacht-Geschichte nach dem Fußballtraining: Ihnen fällt bestimmt etwas ein, womit Sie Ihren Kindern eine kleine Freude bereiten können!
- Süßigkeiten, Softdrinks oder Zeit am Bildschirm sind **keine** gute und gesunde Belohnung.

Seien Sie ein gutes Vorbild

- Bringen Sie die **ganze Familie** in Bewegung. Wenn Sie als Eltern Spaß an Bewegung haben, überträgt sich das auch auf Ihre Kinder.



Mehr Informationen:

- Hier finden Sie kurze Videos über Koordinationsspiele, die Spaß machen:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486>
- Hier sind einfache Ideen für mehr Bewegung zuhause, die Spaß machen und gesund sind:
<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/aktiv-und-gesund-5-ideen-zum-herumtoben-mit-kindern/>

Verwendete Quellen:

- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/kinder-zu-bewegung-motivieren-2009482?tkcm=aaus>
- <https://www.letsfamily.ch/de/bewegung-das-macht-spass-viele-tipps-ideen>
- <https://www.elternwissen.com/gesundheit/sport-fuer-kinder/art/tipp/sport-macht-spass.html>