

## Bewegung für zu Hause mit Kindern

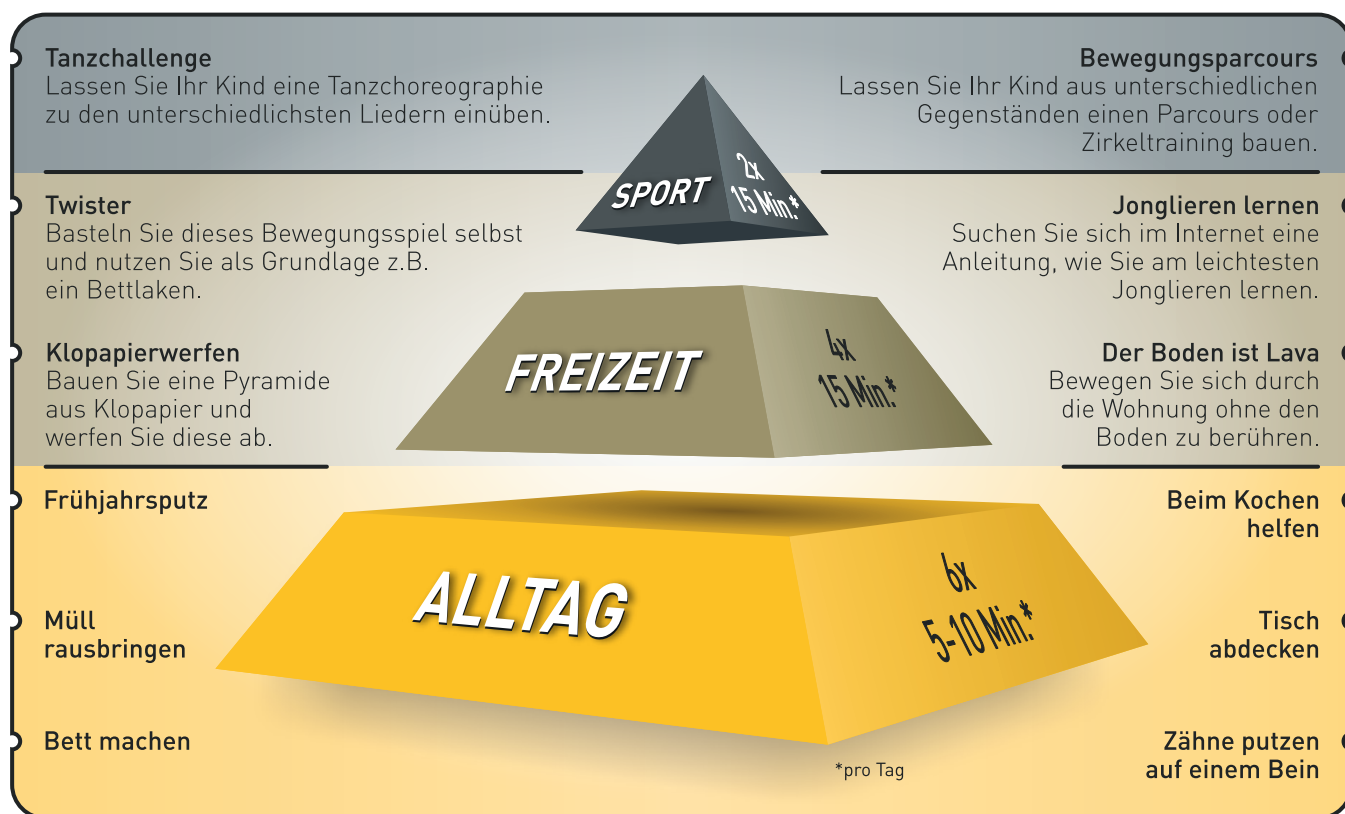
In der aktuellen Situation sind bei Familien zu Hause Kreativität und eine Neu-Organisation des Familienlebens gefragt. Um Bewegungsmangel und Unausgeglichenheit vorzubeugen und Dampf ablassen, bevor es zum „Lagerkoller“ kommt, ist es wichtig, für ein ausreichendes Pensum an Bewegung zu sorgen. Dies ist auch in den eigenen vier Wänden möglich.

### Warum sollten sich Kinder täglich bewegen?

- Kinder erfahren sich selbst und die Umwelt.
- Bewegung regt den Stoffwechsel und Kreislauf an.
- Es fördert den natürlichen Bewegungsdrang – Adrenalin kann abgebaut werden.

- Die Kindesentwicklung hängt maßgeblich von der Bewegungs- und Körpererfahrung ab.
- Kinder entwickeln durch Bewegung Geschick, Kraft und Ausdauer.
- Kinder haben Spaß an der Bewegung!

So günstig Bewegung für die Gesundheit der Kinder ist, so ungünstig ist ein Übermaß an Fernsehen, Playstation oder Computerspielen. Denn dann haben die Kinder keine Zeit zum Spielen, Toben und Auspowern. Es gibt für Kinder viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Doch wie viel und welche Art von Bewegung braucht ein Kind? Ideen finden Sie hier:



### Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

- ☎ 0800 22 46 255
- ✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)
- 🌐 [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)