

Bewegungstipps für Familien

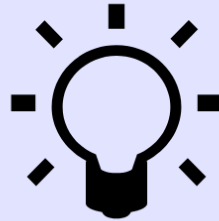


Bewegungsräume schaffen

Lassen Sie in den eigenen vier Wänden in diesen Tagen für Ihre Kindern ausreichend Entfaltung und Bewegungsraum zu.

Beteiligen Sie sich als Elternteil aktiv daran. Für drinnen bieten sich zahlreiche Alltagsgegenstände an, um kreative Bastel- und Bewegungsideen und Spiele zu entwickeln.

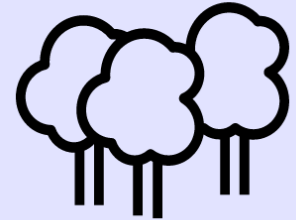
Zum Beispiel kann mit Wäscheklammern, Kartons, Decken und Stühlen eine Raumstation oder mit Plastikflaschen eine eigene Kegelbahn gebaut werden.



Langeweile fördert Kreativität

Sie als Eltern waren auch selbst mal Kind, manchmal hilft ein Blick zurück: Was habe ich als Kind gemacht, wenn mir langweilig war?

Beim „Langweilen“ kommen meist die kreativsten Ideen für (Bewegungs)Spiele wie von selbst. Lassen sie auch manchmal bewusst Langeweile zu, denn diese kann die Kreativität und den Einfallsreichtum Ihres/r Kindes/r fördern.



Raus in die Natur

Ein ausgiebiger Spaziergang, mindestens 1 Stunde täglich, am besten in der Natur, im Wald oder durch Wiesen tut der ganzen Familie gut.

Danach hält man es auch besser miteinander aus, vor allem wenn man den ganzen Tag gemeinsam verbringt.

Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto mehr Spaß macht Bewegung!

Bewegungsübungen und weiterführende Links finden sie unter:

<https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Bewegungsspiele.pdf>