



# Tanzen, sprinten, Balance finden

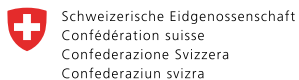
So knacken **Kinder und Jugendliche** die **Bewegungsempfehlungen** mit Leichtigkeit



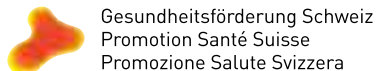
Eine Publikation von:



Trägerschaft:



Bundesamt für Sport BASPO  
Bundesamt für Gesundheit BAG



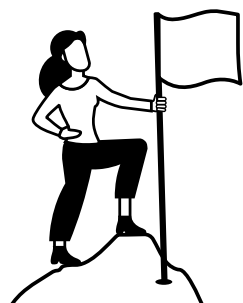
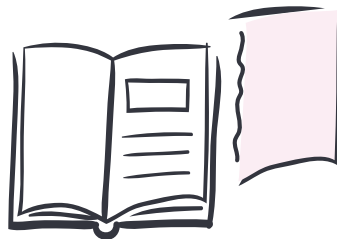
Jede Bewegung zählt. Bewegung ist gut für eine positive Entwicklung von Körper und Geist. Doch der Bewegungsdrang von Kindern nimmt im Jugendalter ab. Darum haben wir dieses Booklet entwickelt. Es gibt dir vielfältige Anregungen, **aktiv zu sein**. Gleichzeitig lernst du die **Bewegungsempfehlungen** kennen (S. 47). Probier es aus und hab Spass.



# Los geht's!

## Snack dich in Bewegung (S. 5)

Egal ob alleine, mit deiner Crew oder der Familie: Wir haben 19 abwechslungsreiche Ideen zusammengestellt, die dich in deiner Freizeit in Bewegung bringen. Probier sie einfach aus.



## Du willst mehr? (S. 44)

Du hast das Booklet durchgespielt und willst aufs nächste Level? Wir haben Tipps und Tricks für dich, wie du es schaffst, regelmässig in Bewegung zu bleiben – und fit zu werden.

## Gut zu wissen:


**Bewegung bringt's voll (S. 47).** Die positive Gesundheitswirkung von körperlicher Aktivität ist vielfältig und gut belegt. Die Bewegungsempfehlungen helfen dir, die grösstmögliche positive Wirkung zu erzielen.


## Bewegungssnack 1


# Tanz wie nie zuvor


**So funktioniert's:** Tanzen macht glücklich: Dein Körper schüttet dabei die Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Also spiel deinen aktuellen Lieblingssong ab und tanze, wie du's gerade fühlst. Du willst deinen Moves einen neuen Twist geben? Dann mische doch ein paar der folgenden Bewegungen in deinen Tanz:





 **Shadow Boxing:** Wirf die Fäuste im Rhythmus nach links und rechts

 **Push up Clap:** Aus dem Liegestütz schnell hochdrücken und in die Hände klatschen

 **Flip to Finish:** Ein Rad oder Salto auf den letzten Beat schlagen

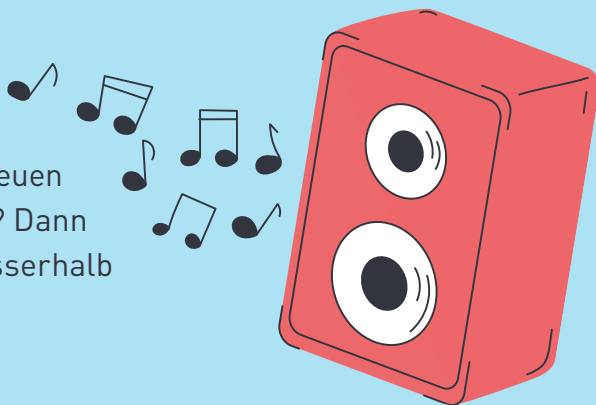
 **Side Step Squads:** Einen grossen Ausfallschritt zur Seite und wieder zurück

 **Ass to the Floor:** Eine extra tiefe Kniebeuge, am besten langsam zur Musik ausführen

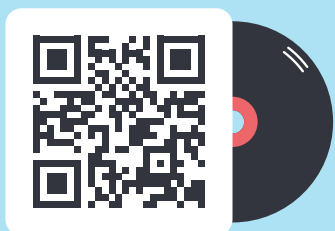
 **Burpee Start:** Auf den Boden legen oder hocken und mit Beginn der Musik in die Luft springen

## Tipp:

Du willst mal einen neuen Tanzstil ausprobieren? Dann wähle einen Song ausserhalb deiner Komfortzone.



Probier mal  
[random-song.com](https://random-song.com)



[chosic.com](https://chosic.com)



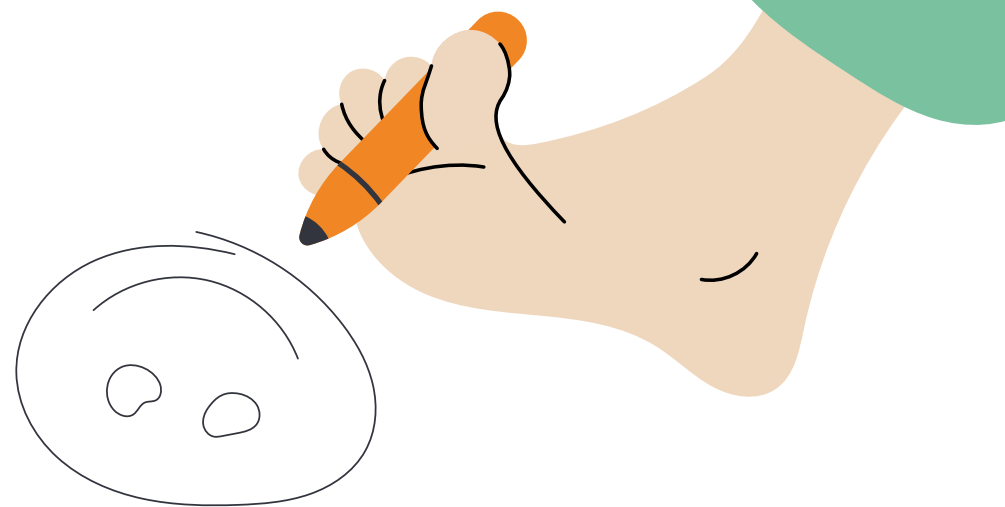
## Gut zu wissen:

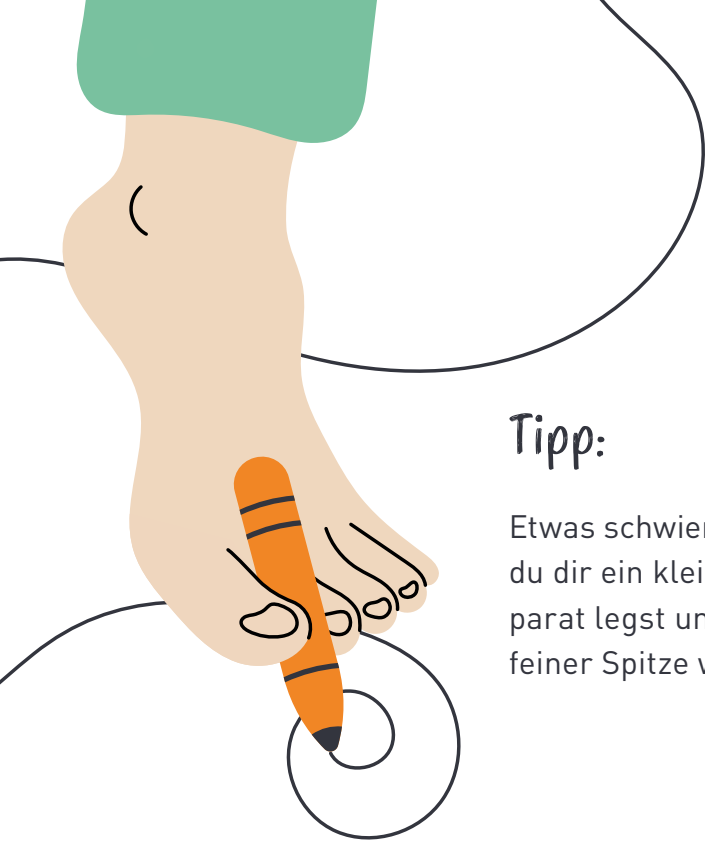
Schweisstreibendes Tanzen gilt als Bewegung mit hoher Intensität. **Bau an mindestens drei Tagen pro Woche Bewegung und Sport mit hoher Intensität ein**, um Muskeln und Knochen zu stärken. Neben Tanzen z. B. Joggen, Seilspringen, Biken oder Fussballspielen.

## Bewegungssnack 2

# Male deinen Namen

**So funktioniert's:** Kannst du deinen eigenen Namen schreiben? Klar, oder? Wie sieht es aus, wenn du's mit dem Fuss versuchst? Stell dich auf ein Bein, klemme einen Stift zwischen die Zehen des Fusses in der Luft und schreibe deinen Namen – so gut es geht – auf ein Papier.





### Tipp:

Etwas schwieriger wird es, wenn du dir ein kleineres Blatt Papier parat legst und einen Stift mit feiner Spitze wählst.

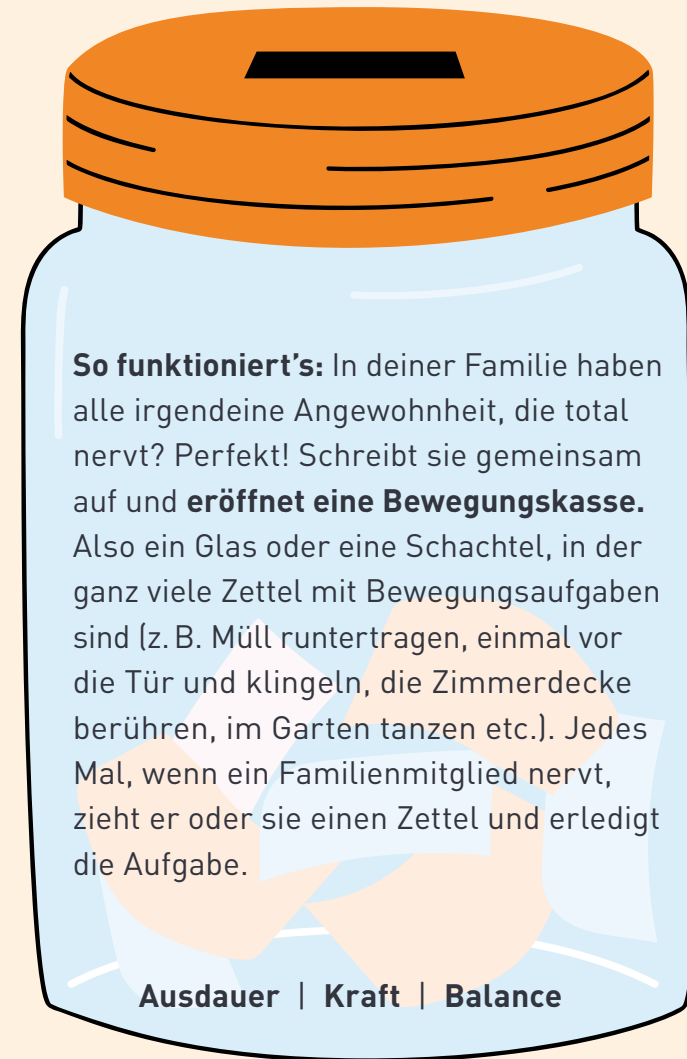
### Gut zu wissen:

Mit dieser Übung trainierst du Muskeln, Gleichgewicht sowie Geschicklichkeit. Idealerweise machst du **mehrmals wöchentlich** spielerische und sportliche **Übungen, welche die Beweglichkeit verbessern und die Geschicklichkeit trainieren.**

### Bewegungssnack 3



# Bring deine Family ins Schwitzen

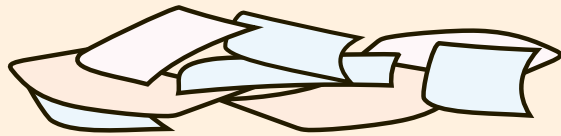


**So funktioniert's:** In deiner Familie haben alle irgendeine Angewohnheit, die total nervt? Perfekt! Schreibt sie gemeinsam auf und **eröffnet eine Bewegungskasse.** Also ein Glas oder eine Schachtel, in der ganz viele Zettel mit Bewegungsaufgaben sind (z. B. Müll runtertragen, einmal vor die Tür und klingeln, die Zimmerdecke berühren, im Garten tanzen etc.). Jedes Mal, wenn ein Familienmitglied nervt, zieht er oder sie einen Zettel und erledigt die Aufgabe.

Ausdauer | Kraft | Balance

## Tipp:

Es passiert zu wenig?  
Dann erweitert die Liste mit zusätzlichen nervigen Angewohnheiten oder Äusserungen.  
Es passiert zu viel? Streicht ein paar Begriffe oder Angewohnheiten aus der Liste.



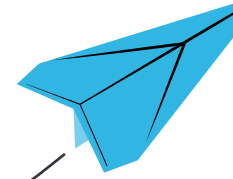
## Gut zu wissen:

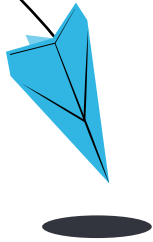
Für ein ganzheitliches Training integrierst du **an mindestens drei Tagen pro Woche Bewegung und Sport mit hoher Intensität**, inklusive Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken, z. B. Seilspringen, Biken, Ballspiele, intensives Tanzen oder Herumrennen.

Bewegungssnack 4

# Flieg, so weit du kannst!

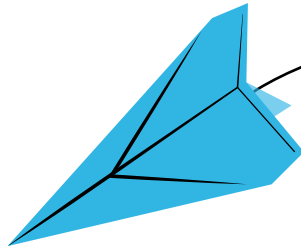
**So funktioniert's:** Falte dieses Papier zu einem Papierflieger und schick ihn auf Reisen – mal sehen, wie weit du mit fünf Würfen kommst!





### Tipp:

Deine Würfe sind eher Kurzstreckenflüge? Dann erweitere die Anzahl auf 10 oder sogar 15.



### Gut zu wissen:

**Jede Bewegung tut gut, auch wenn sie noch so klein ist.** Hast du dich bisher nur selten oder gar nicht bewegt, starte mit wenig Bewegung und steigere Häufigkeit, Dauer und Intensität schrittweise.

## Bewegungssnack 5

# Walk the Podcast-Talk

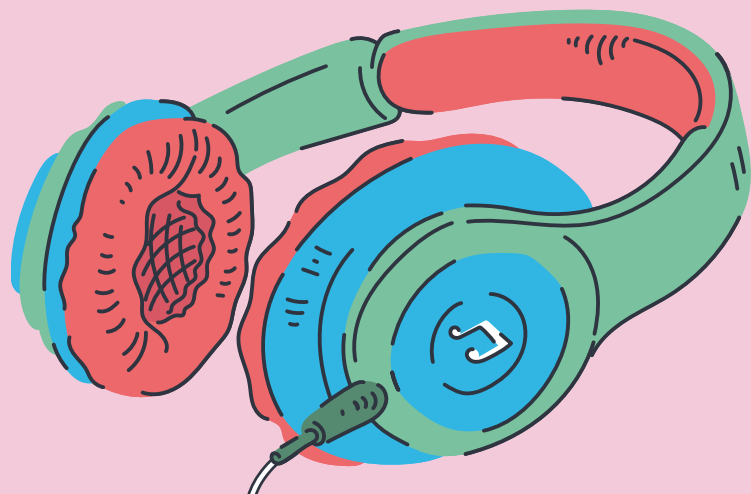
**So funktioniert's:** Endlich mal wieder Zeit für deinen Lieblingspodcast! Such dir eine Folge aus, die mindestens 30 Minuten dauert. Bevor du dir's jetzt aber auf dem Sofa gemütlich machst, hier die einzige Spielregel:

**Solange der Podcast läuft, läufst du ebenfalls.**



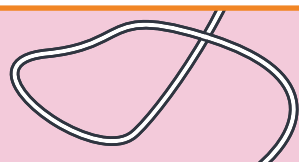
## Tipp:

Wähle einen Spaziergang in einem ruhigen Quartier, im Wald, am See oder Fluss. So bist du nicht unnötig vom Verkehrslärm abgelenkt und kannst dich ganz auf's Zuhören konzentrieren. Egal wo, in deiner Umgebung gibt es sicher einen ruhigen Ort.



## Gut zu wissen:

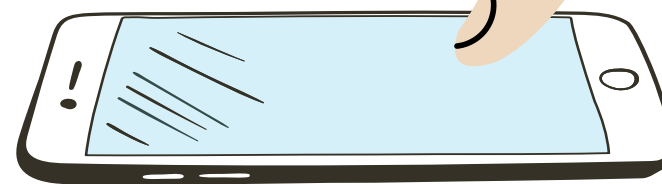
Eine längere Sitzzeit, vor allem in der Freizeit und vor dem Bildschirm, wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. **Begrenze deine tägliche Sitzdauer** und unterbreche langandauerndes Sitzen regelmässig durch Stehen oder Bewegung.



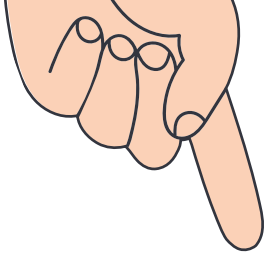
## Bewegungssnack 6

# Scroll dich in Bewegung

**So funktioniert's:** Durch Instagram Reels zu scrollen ist auch Sport, schliesslich bewegst du dazu deinen Daumen? Ganz so einfach ist es nicht. Ab sofort dient deine Bildschirmzeit als Anhaltspunkt dafür, wie lange deine nächste Velo- oder Joggingrunde dauert. 20 Minuten oder drei Stunden? Es liegt in deiner Hand!







## Tipp:

Sportskanonen lassen während der Velo- oder Joggingrunde die Bike- oder Running-App mitlaufen und verlängern so ihre Bildschirmzeit und damit ihre nächsten Sportrunden. Und für alle anderen: Smartphone am besten zu Hause lassen.

Mehr Infos zu deinem Umgang mit Medien findest du hier: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)



## Gut zu wissen:

Mehr ist mehr. Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, sich über die Woche verteilt im Schnitt **mindestens 60 Minuten pro Tag** mit mittlerer bis hoher Intensität ausdauerorientiert zu bewegen; **jede zusätzliche Minute bringt dabei einen Mehrwert.**

## Bewegungssnack 7

# Poste Selfies um die Wette

**So funktioniert's:** Veranstalte mit deinen Freundinnen und Freunden eine Fotochallenge, die bewegt: Schwärmt aus und schickt euch gegenseitig ein Selfie von einem öffentlichen Ort, der euch gefällt.

Jetzt haben alle eine Woche Zeit, die Orte zu Fuss oder mit dem Fahrrad abzuklappern und pro Standort ein Beweisfoto zu posten. Wer schafft am meisten Selfies?





### Tipp:

Je mehr Leute mitmachen, desto grösser wird die Challenge.

### Gut zu wissen:

Eine hohe Bildschirmzeit ist mit schlechterer Fitness und Herzgesundheit und mehr Depressionen verbunden. **Bewegung lindert die Symptome.**

### Bewegungssnack 8

# Erzähl es im Gehen

**So funktioniert's:** Ein längeres Telefongespräch mit Verwandten oder Bekannten? Bleib während des ganzen Gesprächs in Bewegung, spaziere durch die Wohnung oder durchs Quartier. Funktioniert gut?

Na dann: Mach es zur Challenge und steh sofort auf, sobald das Handy klingelt.



## Tipp:

Wer ruft dich am häufigsten an? Vereinbare mit dieser Person, dass ihr während des Anrufs auf einem Bein balanciert. Schafft ihr das?

## Gut zu wissen:

Sport und Bewegung **stärken nicht nur dein Immunsystem** und wirken präventiv bei Infektionskrankheiten, sondern verbinden dich auch mit deinen Mitmenschen.

## Bewegungssnack 9

# Lauf gegen den Strom

**So funktioniert's:** Wer hat gesagt, die richtige Art zu Laufen ist immer geradeaus? Sei rebellisch und mach es anders. Geh auf deinem nächsten Weg zu Freunden, zum Sport oder einfach zum Spass nach folgender Regel:

*Jeder 7. Schritt ist ein Sprung mit beiden Beinen*

*Nach 10 Schritten vorwärts,  
machst du einen zurück*

*Siehst du einen Hund,  
gehst du für 10 Sekunden rückwärts*

*Wenn du an deine Flamme denkst,  
drehst du dich auf der Stelle*

Und die wichtigste Regel: Geh kein Risiko ein und achte immer auf den Strassenverkehr!





### Tipp:

Du fühlst dich etwas seltsam dabei? Schnapp dir ein paar Leute aus deinem Freundeskreis – gemeinsam traut ihr euch sicher!

### Gut zu wissen:

Genügend **Bewegung an der frischen Luft** unterstützt den gesunden und tiefen Schlaf und sorgt dafür, dass du tagsüber weniger müde bist.

### Bewegungssnack 10

# Verteile Komplimente

**So funktioniert's:** Komplimente zu erhalten macht Freude – Komplimente zu verteilen ebenso. Probier es aus: Schneide die untenstehenden Schmeicheleien aus, ziehe die Laufschuhe an und verteile die Zettel an Freundinnen und Freunde sowie Bekannte.



Du bist wunderschön!

Du hast Style!

Deine Haare sitzen heute besonders gut!

Wow, dein Lächeln möchte ich haben!

Deine Ausstrahlung haut mich um!

Du bist.....

Du bist schön.

Ich mag deinen  
Humor.

Du bist ein  
wunderbarer Mensch.

Du bist super.

### Tipp:

Du suchst eine Herausforderung?  
Baue auf deinem Weg mindestens  
drei lange Treppen ein, die du  
joggend oder hüpfend von unten  
nach oben zurücklegst.

### Gut zu wissen:

#### Joggen zählt als Bewegung hoher Intensität.

Hohe Intensität bedeutet, dass du zumindest leicht ins Schwitzen kommst, dein Atem sich beschleunigt und nur noch ein knapper Wortwechsel möglich ist.

### Bewegungssnack 11



#### So funktioniert's:

Zeit für eine Kissen-schlacht!

Bevor ihr loslegt, versteckt eine Person sämtliche Kissen in der Wohnung. Nur wer eins findet, kann angreifen und verteidigen.



### Tipp:



Um Verletzungen zu vermeiden, legt ihr Brillen, Uhren und Schmuck vor dem Spiel ab. Vereinbart zudem, ob ihr auch auf den Kopf zielen dürft oder nicht.



### Gut zu wissen:

#### **Bewegung muss nicht immer gleich Sport sein.**

Auch spielerische Aktivitäten wie Fangen, ein Versteckspiel oder eben eine Küssenschlacht bringen bereits viel.

## Bewegungssnack 12

# Take your Stand!



**So funktioniert's:** Such dir ein Gegenüber, stellt euch auf ein Bein und versucht, euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ob Grimassen, lustige Geräusche oder Bewegungen: Erlaubt ist alles ausser Berührungen. Nächste Stufe: Gebt euch die Hand und versucht, euch durch Ziehen oder Stossen aus der Balance zu bringen.





### Tipp:

Du bist alleine? Versuche mal, während dem Einbeinstand die Augen zu schliessen. Gar nicht so einfach! Für den Anfang reicht es völlig, nur ein Auge zu schliessen.

### Gut zu wissen:

Der Einbeinstand trainiert das Gleichgewicht wie auch deine Beinmuskeln. **Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, sich möglichst vielseitig zu bewegen, um eine optimale Entwicklung zu ermöglichen.** Dazu gehören Übungen für die Anregung des Herzkreislaufs, die Stärkung der Muskeln und Knochen, die Steigerung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

### Bewegungssnack 13

## Quatsch dich fit

**So funktioniert's:** Ihr habt euch viel zu erzählen? Prima, dann bestimme und notiere mit deinen Freundinnen und Freunden hier drei Begriffe, die besonders oft fallen. Jedes Mal, wenn jemand von euch den Begriff benutzt, macht ihr die entsprechende Übung.

Bei .....  
3x hüpfen

Bei .....  
die Arme 5x kreisen

Bei .....  
machst du  
2 Kniebeugen

## Tipp:

Viel zu einfach? Dann erhöht die Anzahl der Wiederholungen oder sucht noch weitere Begriffe und passende Übungen dazu.

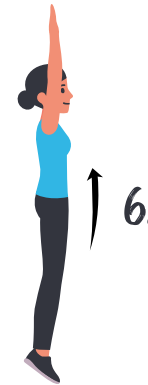
## Gut zu wissen:

**Bewegung fördert die Lernfähigkeit** und Konzentration und stärkt das Gedächtnis. Werden deine Noten also plötzlich besser, liegt es vielleicht daran.

## Bewegungssnack 14

# Mach dein Handy zum Fitnesscoach

**So funktioniert's:** Jedes Mal, wenn du dein Handy checkst, machst du ein Burpee. Bevor du jetzt googlest, was genau ein Burpee überhaupt ist, hier eine kurze Anleitung:



1.

Stell dich hüftbreit hin, gehe in die Hocke und stelle die Hände schulterbreit vor den Füßen auf.



2.

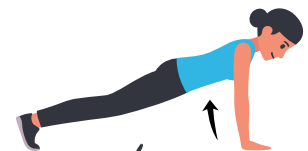
Jetzt springst du von hier in die Liegestützposition und machst einen Push-up.

Von hier springst du wieder nach vorne, sodass du erneut in der Hocke landest. Zum Schluss springst du gerade nach oben.

3.

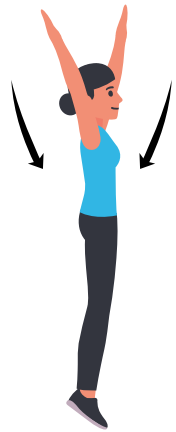


5.



4.





### Tipp:

Das ist dir jetzt doch zu anstrengend?  
Dann wähle hier eine etwas sanftere  
Alternative: Kniebeuge, Hampelmann  
oder -frau.

### Gut zu wissen:

Versuche **mindestens an 3 Tagen pro Woche Übungen mit Laufen, Hüpfen und Springen** einzubauen. So stärkst du deine Knochen nachhaltig.

### Bewegungssnack 15

# Starte ein Balance-Battle

**So funktioniert's:** Ein Mäuerchen, ein Pfosten, ein Geländer oder Ähnliches: Finde mit deiner Crew verschiedene Hindernisse in eurem Quartier und challenged euch gegenseitig, möglichst lange darauf zu balancieren. Achtung: Passt auf, dass ihr dabei nicht tief fallen könnt.





## Tipp:

Stell mit deiner Crew einen eigenen Parcours zusammen, den ihr nach Belieben ausbauen könnt. Hier findet ihr spannende Videos und Inputs dazu: [gorilla.ch/action/parkour](https://gorilla.ch/action/parkour)



## Gut zu wissen:

Ein regelmässiges Gleichgewichtstraining ist eine Grundlage für das rasche Erlernen neuer Bewegungen.



## Bewegungssnack 16

# Freeze deine Emotionen

**So funktioniert's:** Überlege dir, wie es dir gerade geht und wie du dieses Gefühl in einem Freeze (Standbild) darstellen würdest. Welche Körperhaltung kannst du einnehmen, um deinem Gefühl Ausdruck zu verleihen? Probiere weitere Emotions-Standbilder für dir bekannte Gefühle aus. Sei es glücklich, traurig, mutig, nachdenklich oder voller Vorfreude.

## Tipp:

Hol dir ein paar Freundinnen und Freunde dazu, und dann macht ihr die Übung zusammen als Freeze-Dance. Spielt eure Lieblingslieder ab, und sobald jemand Pause drückt, verharren alle in ihren Emotionen-Standbildern. Könnt ihr erraten, wie es den anderen geht?

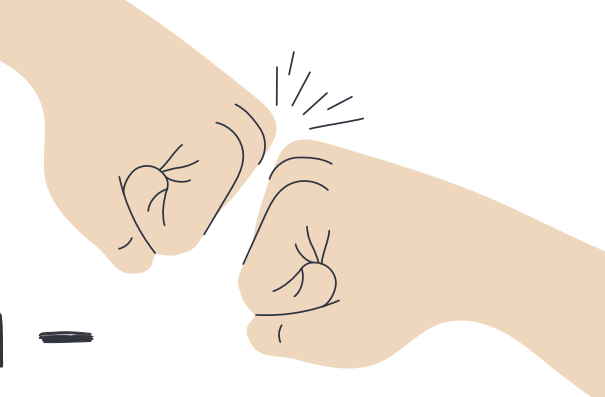


### Gut zu wissen:

**Bewegung wirkt sich positiv auf deine psychosoziale Gesundheit aus.** Das heisst, du hast weniger Depressionen, Angst und Stress, wenn du körperlich aktiv bist.

## Bewegungssnack 17

# Grüss dich – Special Edition



**So funktioniert's:** Wie begrüsst du deine(n) BFF? Mit Handschlag, Umarmung, Ghetto-Faust? Da geht noch mehr! Erfindet gemeinsam ein spezielles Begrüssungsritual, das nur ihr beide beherrscht. Je länger die Choreografie, desto besser. Hier sind ein paar Ideen, was ihr alles kombinieren könnt:

- Hochspringen und sich dabei an den Schultern berühren
- High Fives vorwärts, rückwärts, oben, unten, rechts, links, etc.
- Shuffeln oder andere Dance-Moves
- Jeweils mit dem rechten und linken Schuh einschlagen
- Drehungen oder gemeinsame akrobatische Figuren
- ...

## Tipp:

Wie wär's mit einer speziellen Begrüßung mit jeder Person aus deiner Schulklasse? Inklusive Lehrperson!

Diese Klasse in Amerika macht es vor:

[youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8](https://www.youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8)



## Gut zu wissen:

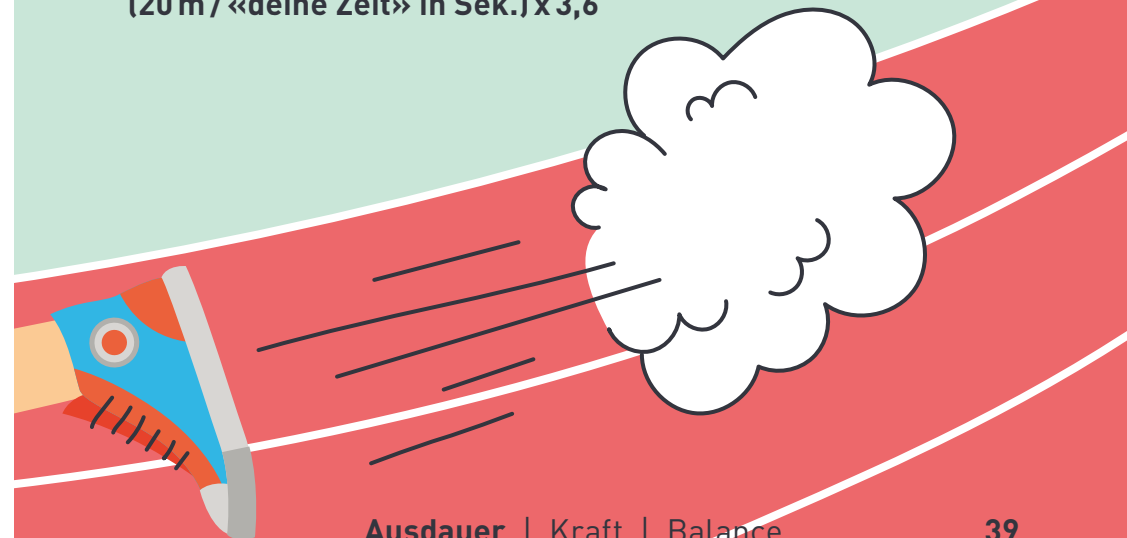
Es wird empfohlen, langandauerndes Sitzen immer wieder durch jegliche Art der Bewegung zu unterbrechen. Also in jeder Pause oder beim gemeinsamen Spielen aufstehen und Handschlag üben.

## Bewegungssnack 18

# Entdecke deinen Top-Speed

**So funktioniert's:** Was ist deine persönliche Höchstgeschwindigkeit? Finde es heraus! Such dir eine 100-Meter-Tartanbahn und markier die Punkte bei 30 und 50 Metern. Das ist der Bereich, an dem du deinen Top-Speed erreichen solltest. Renn so schnell du kannst und lass nur die Zeit zwischen 30 und 50 Metern stoppen.

**Mit folgender Formel berechnest du deine Höchstgeschwindigkeit in km/h:**  
 $(20 \text{ m} / \langle \text{deine Zeit} \rangle \text{ in Sek.}) \times 3,6$





## Tipp:

Bevor du sprintest, solltest du dich unbedingt gut aufwärmen. Laufe ein paar Runden auf der Bahn, bis du leicht ins Schwitzen kommst.

## Gut zu wissen:

Rennen ist eine Aktivität mit hoher Intensität. Solche **intensiven Bewegungsformen, einschliesslich Übungen zur Stärkung von Muskeln und Knochen, solltest du mindestens an 3 Tagen pro Woche** in deinen Alltag integrieren.

Bewegungssnack 19

## Zieh Leine!

**So funktioniert's:** Der Hund deiner Nachbarin kläfft schon wieder? Dann schnapp ihn dir und dreh mit ihm ein paar Runden ums Haus.

So kommt ihr beide mal raus, und deine Nachbarin kann währenddessen in Ruhe die Hundedecke ausschütteln und staubsaugen.



## Tipp:

Deine Nachbarin hat gar keinen Hund? Dann spazier doch direkt mit der Nachbarin, die wollte sowieso auch noch kurz an die frische Luft.

### Gut zu wissen:

**Zügiges Gehen zählt als Bewegung mittlerer Intensität.**

Wie merkst du, dass es mittlere Intensität ist? Indem du dabei noch reden, jedoch nicht mehr singen kannst.

## Tipps und Tricks

# Mach deinen eigenen Bewegungssnack!

### Platz für deine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Was hilft, dran zu bleiben:

## 1. Finde den richtigen Sport

Sieh Sport nicht als Mittel zum Zweck. Richtig gewählt, ist er eine Bereicherung für deine Freizeit. Finde Aktivitäten, die dir wirklich Freude bereiten. Zum Beispiel mit dem Sportarten-Kompass.

## 2. Starte langsam

Greif nach den Sternen. Teile dir den Weg zur Milchstrasse jedoch realistisch ein. Kleine Erfolge erhöhen die Motivation. Wenn du dir am Anfang zu hohe Ziele setzt, läufst du Gefahr, frustriert aufzugeben.

## 3. Join the Team

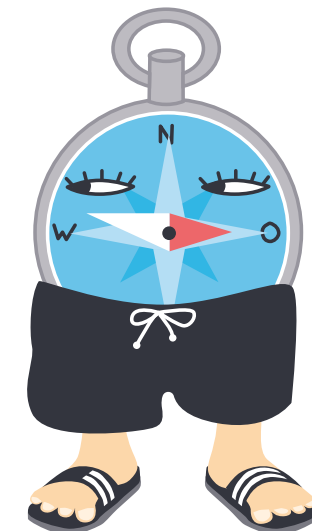
Bewegung in der Gruppe hat den Vorteil, dass du mehr machst, als dich zu bewegen. Du knüpfst neue Freundschaften, feierst Erfolge mit anderen und teilst deine Herausforderungen. Ausserdem könnt ihr euch im Team gegenseitig besser motivieren.

## 4. Mach dein Ding

Vermeide es, dich mit anderen zu vergleichen – sei es im Freundeskreis oder auf Social Media. Deine individuellen Ziele und Fortschritte sind das, was zählt. Denn du bist einzigartig und gut so, wie du bist.

## 5. Schwitz dich fit

Power dich auf deinem Fitness-Level regelmässig aus. Denn: Schwitzen ist gesund und macht schön! Die aktivierte Durchblutung sorgt für eine reinere Haut. Und ausgeschüttete Glückshormone geben dir ein Hochgefühl.



Gut zu wissen:

# So bewegen sich Kinder und Jugendliche ausreichend

Wer sich bewegt, tut etwas für die körperliche Fitness, stärkt Knochen und Immunsystem, tut der Psyche Gutes und beugt chronischen Krankheiten vor. Um die positiven Effekte eines aktiven Lebensstils zu nutzen, gelten folgende nationalen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche:

## Jede Bewegung zählt.

Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Empfehlungen nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv. **Dazu gehört auch, langandauerndes Sitzen und passive Bildschirmzeit zu begrenzen und regelmässig durch Bewegung zu unterbrechen.** Das heisst, lieber etwas Aktives spielen und sich gemeinsam mit Freundinnen und Freunden bewegen. Schon ein paar Minuten lang zu tanzen oder zu springen bringt viel.





Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

## Weniger Sitzen, mehr bewegen

Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, sich über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens 60 Minuten (1 Stunde) pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität ausdauerorientiert zu bewegen; je mehr, desto besser. An mindestens 3 Tagen pro Woche sollte Bewegung und Sport mit hoher Intensität integriert werden, inklusive Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken (z. B. Jogging, Herumrennen, Seilspringen, zügiges Velofahren und Biken, intensives Schwimmen, Ballspiele, Tanzen).

## Möglichst vielseitig

Für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind vielseitige Bewegungs- und Sportaktivitäten wichtig. Es werden mehrmals pro Woche Aktivitäten empfohlen, die den Herz-Kreislauf anregen (z. B. Jogging, Schwimmen), die Muskeln kräftigen (Klettern, Krafttraining), die Knochen stärken (Hüpfen, Springen) sowie die Geschicklichkeit (Spiel) und die Beweglichkeit (Dehnen) verbessern.

## Möglichkeiten gibt es viele

Ob im Sportunterricht, in einem Verein, beim Spielen draussen, Zuhause mit Familienangehörigen oder in der Freizeit mit Freundinnen und Freunden: Chancen zum Erreichen der Empfehlungen bieten sich einige. Werden diese rege genutzt und verschiedene Aktivitäten miteinander kombiniert, lässt sich der empfohlene Bewegungsumfang spielend einfach erreichen.

## Weitere Bewegungsempfehlungen

Hey, auch **für die Kleinsten** unter uns gibt es Bewegungsnacks, die helfen, die Empfehlungen mit Freude umzusetzen.

Hier findest du sie.



[hepa.ch/unter5](https://hepa.ch/unter5)



Mit dem **Erwachsensein** beginnt der Ernst des Lebens? Von wegen! Jetzt geht der Spass erst richtig los. Zum Beispiel mit diesen Bewegungsnacks für den Alltag.



[hepa.ch/18bis64](https://hepa.ch/18bis64)



Älter zu werden ist nicht leicht. Aktiv zu bleiben schon. Hier geht es zu **Bewegungsnacks für ältere Erwachsene** (ab 65 Jahre).



[hepa.ch/ab65](https://hepa.ch/ab65)



## Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

Partner:

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Bundesamt für Sport BASPO

Gesundheitsförderung Schweiz

Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU

Gestaltung: in flagranti ag

Publikationszeitpunkt: August 2023

Bezugsadresse: bundespublikationen.ch

Bestellnummer: 316.313.d

Download unter [hepa.ch/bewegungsempfehlungen](https://hepa.ch/bewegungsempfehlungen)

Diese Publikation ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.



Wow, du hast alle Bewegungsnacks schon durchgespielt? Gratuliere! Mehr Informationen zu den Schweizer Bewegungsempfehlungen findest du hier:

[hepa.ch/bewegungsempfehlungen](https://hepa.ch/bewegungsempfehlungen)

