



GeKiBu
Gesunde Kinder im Burgenland



Aktiv & Bewegt

Bewegung macht Kinder stark!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Laufen, Springen, Klettern und Spielen fördern nicht nur Muskeln, Knochen und Koordination, sondern unterstützen auch Konzentration, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

Wie viel Bewegung brauchen Kinder?

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen geben eine gute Orientierung:

- **3 bis 6 Jahre:** Täglich mindestens 3 Stunden Bewegung, davon mindestens 1 Stunde mit mittlerer bis höherer Intensität.
- **6 bis 18 Jahre:** Über die Woche verteilt durchschnittlich mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität pro Tag.

Dabei zählt nicht nur Sport! Auch Spielen im Freien, Radfahren, Tanzen oder der aktive Schulweg tragen dazu bei.

Bewegung im Alltag fördern

Ob zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule: Bewegungsmöglichkeiten lassen sich ganz einfach schaffen. Gemeinsame Spaziergänge, Bewegungsspiele, ein bewegter Unterricht oder Zeit zum freien Spielen bringen Abwechslung in den Alltag.

Unser GeKiBu-Tipp: Kinder brauchen nicht ständig angeleitete Bewegungsprogramme. Oft reichen ausreichend Platz, Zeit und die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Denn Bewegung soll vor allem eines: Spaß machen!

Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc

