

# Was ist eine gesundheits- wirksame körperliche Aktivität?

Körperliche Aktivität umfasst jede Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur verursacht wird. Allgemein lassen sich zwei Formen von körperlicher Aktivität unterscheiden.

### Alltagsaktivitäten:

z. B. abwaschen, einkaufen und Treppensteigen.

### Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten:

alle Bewegungsformen, die (wissenschaftlich belegt) die Gesundheit fördern. Diese Aktivitäten erfolgen mit einer mittleren bis hohen Intensität, d. h. sie werden persönlich als etwas bis sehr anstrengend empfunden. Über Faustformeln können die beiden Intensitätsbereiche einfach ermittelt werden.

**Mittlere Intensität:**  
Bei Bewegungen mit mittlerer Intensität kommt man zumindest etwas außer Atem (z. B. zügiges Gehen, Tanzen, Spielen auf dem Spielplatz)

**Hohe Intensität:**  
Bei Bewegungen mit hoher Intensität kann man nicht mehr durchgängig sprechen.

## Bewegungsempfehlungen

### Wie oft, wie viel und was?\*

Für eine gesunde Entwicklung sollen Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten:

- jeden Tag mindestens 60 min. mit mittlerer oder hoher Intensität (d. h. schwitzend/schnaufend) körperlich aktiv sein,
- davon an mind. 3 Tagen pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen ausführen,
- regelmäßig Aktivitäten ausführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

\* Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

## Kindgerechte Beispiele für Bewegungsformen, die:



### Muskeln kräftigen

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Treppensteigen, Klettern, Wandern, Schwimmen)



### Koordination verbessern

Balancieren, Tanzen, Ballspiele (z. B. Fußball, Handball)

### Knochen stärken

Hüpfen, Springen, Laufen



Mehr Informationen, Übungsbeispiele und Bewegungsangebote finden Sie unter:  
[www.activityschool.de](http://www.activityschool.de)



In Kooperation mit  
Ministerium für Bildung, Jugend und Sport



Universität Potsdam  
Abteilung für Trainings- und Bewegungswissenschaft

bildung & gesundheit e.V.

### Herausgeber:

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg  
Öffentlichkeitsarbeit  
Henning-von-Tresckow-Straße 2–13  
14467 Potsdam

<https://msgiv.brandenburg.de>  
Layout: Connye Wolff • Satz und Druck: LGB  
Bildernachweis: Stefanie Hofschläger, pixelio.de  
Auflage: 6.200 Stück • Stand: August 2020

## Bewegungsempfehlungen für Kinder zur Förderung der Gesundheit

Informationen für Eltern

## Liebe Eltern,

körperliche Aktivität ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde motorische, körperliche, aber auch geistige und psycho-soziale Entwicklung von Heranwachsenden – sie beeinflusst die gesamte Persönlichkeitsentwicklung positiv. Sind Kinder langfristig zu wenig körperlich aktiv, führt dies, neben möglichen Defiziten in der motorischen/körperlichen Fitness, auch zu einem erhöhten Risiko im weiteren Leben beispielsweise an Übergewicht/Fettsucht, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck oder depressiven Verstimmungen zu erkranken.

In unserer hochtechnisierten und stark von Medien geprägten Lebenswelt wird oftmals eine ausreichende körperliche Aktivität der Kinder vernachlässigt. Sie als Eltern sind deshalb umso mehr gefragt, den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes täglich zu unterstützen. Hierbei sollen Ihnen die Informationen und Übungsbeispiele in diesem Flyer Anregungen für einen „bewegten“ Alltag geben.



## Kleine Bewegungsaufgaben mit großer Wirkung

### ► Flieger

#### Übungsdauer:

bis 10 zählen,  
dann Bein wechseln  
kurze Pause,  
3 x wiederholen  
(beide Beine)

#### Ziel:

Verbesserung von  
Gleichgewicht und  
Koordination



### ► Hampelmann

#### Übungsdauer:

3 x 10-15  
Wiederholungen  
mit kurzer Pause

#### Ziel:

Verbesserung von  
Gleichgewicht und  
Koordination

