

Durch Bewegung im Gleichgewicht

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens.

Unter Bewegung wird nicht nur Sport treiben verstanden, sondern alle Arten von körperlichen Aktivitäten. Um in der heutigen Zeit genügend Bewegung zu bekommen, ist es besonders wichtig, diese in den Alltag einzubauen. Es fängt schon bei den Kindern an. Wer den Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurücklegt, hat schon den ersten Schritt getan. Kinder brauchen täglich ein bis zwei Stunden Bewegung an der frischen Luft, um überschüssige Energie loszuwerden und schliesslich zufriedener und ausgeglichener zu sein. Aktive Kinder haben zudem weniger Probleme, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Wenn Fernsehen und Computerspiele auf ein sinnvolles Mass reduziert werden, bleibt auch genügend Zeit zum Spielen und Herumtoben.

Nur den Kindern Bewegung zu verordnen und dabei selbst auf dem Sofa zu sitzen, ist kein gutes Vorbild. Bewegung sollte ein Familienthema sein. Gemeinsam etwas zu unternehmen macht Spass und schafft Verbunden-

heit. Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die von der ganzen Familie im Freien ausgeübt werden können. Dazu braucht es weder eine kostspielige Ausrüstung noch ein teures Abo im Fitnessklub. Bei einem Waldspaziergang gibt es viel zu entdecken und zu erleben. Der Vita-Parcours liegt ebenfalls im Wald und bietet Jung und Alt Anleitungen zu verschiedenen Körperübungen. Oder wie wäre es mit einer Velotour am Sonntag zu einem attraktiven Ausflugsziel? Wichtig ist, dass es den Kindern Spass macht und aus den Aktivitäten ein altersgerechtes Erlebnis wird.

Familien, die mit Bewegung bisher wenig am Hut hatten, benötigen sicherlich etwas Überwindung. Deshalb macht es Sinn, langsam zu beginnen und herauszufinden, was allen Freude macht. Erste Erfolgserlebnisse werden Sie sicher motivieren, weiter Neues zu erkunden. Beginnen Sie heute – wir wünschen viel Spass.

Es gibt viele Gründe, sich möglichst häufig zu bewegen, alleine oder gemeinsam mit anderen – am besten mit der ganzen Familie.

