

MATERIALIEN

# Bewegung und Sport – Elterninfo

Tägliche Bewegung ist für Kinder und Jugendliche wichtig und sollte auch im Familienleben ein Bestandteil sein. Diese Broschüre enthält alltagsnahe und verständliche Informationen über körperliche Aktivität und Sport. Das Bewegungsdreieck zeigt, welche und wie viel Bewegung Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen gut tut. Mit der Beantwortung von acht kurzen Fragen kann der Bewegungs-Check durchgeführt werden und ein Wochenplan zum heraustrennen, hilft Bewegung in den Alltag zu integrieren.



Die Broschüre kann kostenlos im Internet bestellt werden auf der Internetseite [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per E-Mail unter [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder per Post bei der der BZgA.

Link zur Webseite:

<https://in-form.de/materialien/bewegung-und-sport-elterninfo/>