



# Wieviel Bewegung braucht ein Kind?

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die körperliche und seelische Entwicklung unserer Kinder!



## Kleinkinder 0-3 Jahre

So viel Bewegung wie möglich  
in sicherer Umgebung

## Kindergartenkinder 4-6 Jahre

Täglich mind. 3 Stunden  
Alltagsbewegungen wie Laufen,  
Klettern und Springen

## Schulkinder 7-18 Jahre

täglich ca. 1,5 Stunden  
Bewegung, davon möglichst 2-3  
mal pro Woche Sport

