



Gesunde Kinder im Burgenland

Aktiv & Bewegt

Die Bewegungspyramide

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch die Bewegung. Wenn du den ganzen Tag gesessen bist, solltest du dich am Nachmittag mit deiner Familie oder Freunden bewegen. Schau dir mal die 4 Stufen der Bewegungspyramide an!

Alltagsbewegung: So viel wie möglich! Zu Fuß oder mit dem Rad in den Kindergarten bzw. die Schule, Spazieren gehen oder Drachen steigen lassen.

Ausdauer: Kinder und Jugendliche sollten sich **täglich mindestens 60 Minuten** mit moderater Intensität bewegen. Dabei sollte eine Bewegungseinheit mindestens 10 Minuten dauern. Z.B. Ballspiele, Seilspringen, Schwimmen.

Kraftsport: 3x pro Woche mindestens 10 Minuten Bewegungen machen, die die Muskeln und Knochen stärken. Z.B. Klettern, Kniebeugen, Hampelmänner.

