Liebe Eltern,

Diese Woche dreht sich alles um Bewegung – und warum sie so wichtig für unseren Körper ist! Dabei geht es nicht nur um schweißtreibenden Sport, sondern vor allem auch um **alltägliche Bewegung**: zu Fuß zur Schule, mit dem Rad zur Arbeit, draußen spielen, einfach aktiv durch den Tag gehen.

Ein bewegter Alltag hält fit, fördert die Konzentration und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Muskeln, Gelenke, Herz und Organe werden angeregt und durchblutet. Und ja – ab und zu darf es auch mal richtig anstrengend sein, denn **Bewegung macht nicht nur gesund, sondern auch glücklich.**

Viel Freude beim Mitmachen und Bewegen!

1

Sport im Alltag

Kinder sollten sich jeden Tag 60-90 Minuten bewegen – und ab und zu auch richtig ins Schwitzen kommen. Deshalb gibt es diese Woche in der PowerKids App knackige **Sportvideos zum Mitmachen**:
7 Tage Powerworkout mit Nadine oder **7 Tage Hiphop Tanzen** mit Daniel. Ihr Kind kann sich entscheiden – oder einfach beides ausprobieren. Klingt spannend? Steigen Sie mit ein, gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Welcher Sport passt zu mir?

Sport soll Spaß machen! Vielleicht mag Ihr Kind kreativen Sport mit Musik oder Teamsport an der frischen Luft? Im **PowerKids-Selbsttest** in der App findet Ihr Kind heraus, welche Sportart zu ihm passt – und was es vielleicht mal Neues ausprobieren kann.

2

Checkliste Ihres Kindes

- ***Ernährungstagebuch*** *ausfüllen (täglich)*
- ***ExtraPower*** *ausfüllen (täglich)*
- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *ausfüllen*
- ***7 Tage Sportchallenge*** *– Powerworkout machen und/oder Hiphop tanzen*
- ***Selbsttest:*** *welcher Sporttyp bist du?*
- ***Podcast*** *zum Thema Bewegung anhören*
- ***Quiz*** *zum Podcast machen*

3

1. Schnappen Sie sich Ihre Familie und ab ins Schwimmbad, aufs Rad oder in den Wald – oder überlegen Sie sich eine andere **Aktivität, die Spaß macht** und Sie in Bewegung bringt!
2. Testen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Sportart am besten zu Ihnen passt - machen Sie den **Selbsttest** und entdecken Sie neue Ideen.
3. Schauen Sie sich gemeinsam die Sportvideos in der App an und machen Sie mit bei der **Sport- oder Tanzchallenge!**

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Achten Sie diese Woche besonders auf **Ihr persönliches Bewegungsverhalten im Alltag:** Treppe nutzen statt Aufzug, Fahrradfahren oder zu Fuß gehen, wenn es die Strecken erlauben oder aktive Hausarbeit als kleines Workout nutzen. Und nehmen Sie sich **bewusst Zeit, um Sport zu treiben.** Probieren Sie vielleicht eine neue Sportart oder ein neues Bewegungsangebot in Ihrer Gegend aus oder verabreden Sie sich mit Freund*innen zum gemeinsamen Sport. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß!

Tipp der Woche
BEWEGUNG IM ALLTAG:
Treppe statt Aufzug

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Was ist Bewegung?*
- *So viel Bewegung brauchen wir wirklich*
- *10 Tipps für mehr Bewegung im Alltag*
- *Aktivitätsempfehlung der WHO*

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD Gutes für alle.