

Altersgruppe: 6-11 Jahren (Grundschulalter)

In der Schule:

- Bewegte Pausen gestalten
- Waldtag (1-mal die Woche)
- Bewegungsspiele organisieren
- Sportunterricht
- Yoga

Freizeitgestaltung:

- Sportvereine
- Schwimmen gehen
- Fahrrad fahren
- Wandern
- Spielplätze (Indoor und Outdoor)

Alltaggestaltung:

- Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Treppen statt Aufzug nutzen
- Zur Schule oder Bushaltestelle laufen

Wichtig Möglichkeiten gestalten, sich in verschiedenen Sportarten auszuprobieren

