

Sportliche Aktivitäten mit Kids:

- Möglichst auf Taxi, Bus und Autofahrten verzichten
- Tischtennis
- Fahrradfahren
- Trampolin
- Zum Bus / zur Schule laufen
- Jahreszeitliche Unterschiede: Sommer baden, Frisbee, Slackline,
- Hunde Spaziergang
- Gewichte
- Kicker

Altersgruppe Jugendliche

Täglicher Weg zur Schule und zurück plus Bewegung in den Pausen (Fahrrad statt Bus)

2x die Woche Angebot zum Sportprogramm (Wandern, Tierheimbesuch mit Gassi gehen, Tischtennis/Fußball/Turnen)

Tägliche kurze Sessions – 15/20 min mit kleinem Zirkel
Vereinsangebote fördern, um Intensität zu erreichen

Sommer: Schwimmbadausflug

Gegebenenfalls aus dem Angebot ein Wettkampf machen, um den Reiz oben zu halten.

Altersgruppe 6-11 Jahre

Bei Kinder im Grundschulalter wird eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten empfohlen. 60 Minuten werden generell schon mit dem Alltag abgedeckt wird kann man die restlichen 30 Minuten mit folgenden Aktivitäten abdecken:

- Gymnastik
- Fangen spielen
- Kreisspiele
- Spielplatz Parkour gestalten
- Schnitzel Jagd
- Verstecken spielen
- Fußball
- Fahrradtour
- Wandern
- Kinder in Gruppen aufteilen und einen Staffellauf organisieren