

## Entspannung tut gut!

Einfach mal abschalten können und zur Ruhe kommen sorgt für Wohlbefinden! Entspannung hilft unseren Kindern, und übrigens auch uns Erwachsenen, die Vielzahl neuer tagtäglicher Eindrücke zu verarbeiten und einen „unbeschwerten“ Kopf zu behalten. Sie können Ihr Kind darin unterstützen, sich täglich ausreichend zu bewegen und wohltuend zu entspannen. Wir möchten Sie ermutigen, dies mit Ihrem Kind zu teilen, z. B. durch Vorlesen einer Geschichte oder Hören ruhiger Musik.

Ob Sie nun den gemeinsamen Fernsehabend durch einen Familienspaziergang oder durch das Vorlesen einer Geschichte ersetzen möchten oder lieber gemeinsam mit Ihrem Kind Sport treiben – es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung und Entspannung in den gemeinsamen Alltag einzubauen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Sollten Sie Fragen zu **fit und stark plus** haben, können Sie sich gern an uns wenden:

### IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung  
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73  
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: [info@fitundstarkplus.de](mailto:info@fitundstarkplus.de)

Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)



Unterstützt von:



## In Modul 1 lernen die Kinder, ...

- ➔ ... dass Bewegung Spaß macht und sie sich mit viel Bewegung, auch in der Natur, wohlfühlen.
- ➔ ... dass ihnen Bewegung und Entspannung gut tut und woran sie feststellen, dass sie ihnen gut tut.
- ➔ ... dass sie jeden Tag Bewegung und Entspannung brauchen, um sich wohl zu fühlen.
- ➔ ... wie sie in ihrem persönlichen Lebensumfeld selbst für ausreichende Bewegung sorgen können.

**Gemeinsam können wir viel tun,  
damit unsere Kinder gesund  
heranwachsen und sich wohlfühlen  
– ein Leben lang!**

## Bewegung und Entspannung

## Bewegung sorgt für Wohlbefinden!

Bewegung ist für Erwachsene und Kinder ein wahres Wundermittel! Herz, Organe, Muskeln kommen in Schwung und bedanken sich, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen, so genannten Glückshormonen, anregen, die wiederum die Laune steigern.

Ich bin dann ganz fröhlich.



Körperlich aktive Menschen sehen daher frischer aus und sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Zusätzlich kommt das Immunsystem auf Touren und produziert mehr Abwehrzellen.

## Bewegungsfreude!

Kinder können durch Toben im Freien oder durch Sport spielend ihre Kräfte und Koordination trainieren.

Ich habe mehr Kraft/Energie.

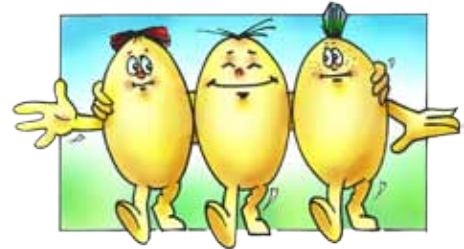


Körperlich aktive Kinder sind meist selbstbewusster und trauen sich mehr zu.

## Bewegung macht Spaß!

Im Rahmen von **fit und stark plus**, kann Ihr Kind neue Spiele kennen lernen, die es auch draußen mit Freunden spielen kann. Gleichzeitig kann Ihr Kind seinen Körper und dessen Reaktionen bei Bewegung kennen lernen.

Mit anderen spielen, macht mir Spaß.



## Bewegung tut gut!

Vielleicht begeistern Sie sich und Ihre Familie für gemeinsame Spaziergänge, Ausflüge an der frischen Luft oder gemeinsame Fahrradtouren. Probieren Sie aus, welche Aktivitäten zu Ihnen, Ihrem Kind und Ihrer Familie passen, die ohne viel Aufwand zu bewältigen sind und vor allem: Spaß machen!

Ich fühle mich wacher.



## Viele tägliche Chancen!

Jede (!) Aktivität ist wirksam und positiv. Zum Beispiel Treppe statt Fahrstuhl oder Rad statt Auto können schon der Beginn eines aktiven Lebensstils sein.

