

Sie haben die ärztliche Empfehlung, dass Ihr Kind an einem Bewegungsangebot teilnimmt. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:
www.bewegungslandkarte.de



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Deutscher Olympischer Sportbund / Deutsche Sportjugend
E-Mail: gesundheit@dosb.de Internet: www.dosb.de/rezept-fuer-bewegung

BEWEGUNGSEMPFEHLUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Grundsätzlich gilt: So viel Alltags- und kindgerechte Bewegung wie möglich!
Bewegungsarme Kinder schrittweise an Bewegung heranführen!

Säuglinge und Kleinkinder	Soviel wie möglich	Alle Arten kindgemäßer Bewegung	
Kindergarten-kinder	≥ 180 Minuten pro Tag	Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind	
Grundschul-kinder und Jugendliche	≥ 90 Minuten pro Tag	Bewegungszeiten mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen	 
	2-3 Mal pro Woche	Kraft und Ausdauer stärken	
Sitzen	Sitzzeiten – insbesondere vor Bildschirmmedien – sollten auf ein Minimum reduziert werden. Kinder brauchen jedoch Räume und Zeiten, in denen sie zur Ruhe kommen und sich erholen können.		

Quelle: modifiziert nach BZgA: Menschen in Bewegung bringen, 2019

Mitteilung des Sportvereins an den*die Arzt*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr*e Patient*in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins