

Medientipp: Kindersport Ratgeber als kostenloses E-Book

Kinder haben von Natur aus ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis – sich im Freien auszutoben, sich mit anderen sportlich zu messen sollte für sie also selbstverständlich sein. Für Eltern steht nun ein kostenloses E-Book zur Verfügung, das ihnen zu einem verbesserten Verständnis für die Bewegungsbedürfnisse ihrer Kinder verhelfen soll.

In unserer komplexer gewordenen Welt stossen bewegungsfreudige Kinder an immer mehr Grenzen und Hindernisse. Nicht nur das Zusammenleben in Familien hat sich stark verändert, sondern auch unsere gesamte Umwelt. Spielen draussen vor der Tür? Viel zu gefährlich. Entdeckungsabenteuer im Wald? Bei immer mehr schrumpfenden, immer mehr forstwirtschaftlich «aufgeräumten» Wäldern ist das unmöglich. Mit dem Rad zur Schule? Viel zu viel Verkehr.



Dabei ist es wichtig, Kinder sich selbst bewegen zu lassen. Warum das so ist, soll dieser Ratgeber genauso klären wie die Frage, welche wichtige Bedeutung Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben.

Insbesondere Eltern erfahren darin, welche Besonderheiten sportliche Aktivitäten im Kindesalter mit sich bringen und wie sie als Eltern Vorbilder sein können. Und schliesslich gibt es ein paar Tipps, wie die Freude an der Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

Eine Auflistung verschiedener Sportarten für Kinder finden Interessierte Leserinnen und Leser zum Abschluss des E-Books – als Anregung und kompakte Übersicht für Vereins- und Freizeitaktivitäten.

E-Book downloaden: Grosssmann, P. (2019): [SPORT MIT KINDERN Der kostenlose Guide für Eltern.](#)
München: SportScheck GmbH

Quelle: sportscheck.com



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO