

# Beispiele und Tipps



## „Beweg Dich!“

### In der Freizeit

- Fußball oder andere Sportarten
- Fahrradfahren, Inliner, Skateboard
- Toben, Fangen, Spielplatz
- Trampolin, Seilspringen, Gummi-Twist
- Frisbee, Federball, Drachen steigen lassen
- Joggen, Nordic Walking, Wandern
- Spaziergehen
- Versteckspiel, Höhle bauen
- Tanzen
- Ballspiele im Haus, z. B. mit einem Luftballon oder einem Softball

**Tipp:** Probiert doch mal die **Peb & Pebber Bewegungsspiele** aus, z. B. „Tore werfen“ mit Zeitungsballen oder „Spinnenrennen“!



### Im Alltag

- aktive Wege, z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad (zur Schule, zur Arbeit, zur Haltestelle)
- Hund ausführen (z. B. auch den Hund der Nachbarn oder aus dem Tierheim)
- Gartenarbeit, im Garten helfen
- Haushaltsarbeiten (z. B. Aufräumen, Staubsaugen, Küchenarbeit, Wäsche machen), Kinderzimmer aufräumen
- Bewegung bei der Arbeit, z. B. als KellnerIn, FitnesstrainerIn oder HandwerkerIn



## „(Auf)Stehen!“

- Telefonieren im Stehen
- Im Stehen arbeiten, z. B. an höhenverstellbaren Schreibtischen, an der Kasse oder am Fließband
- Im Stehen warten, z. B. an der Bushaltestelle oder auf dem Spiel-/Trainingsplatz
- Hausaufgaben/Vokabeln lernen im Stehen, z. B. am Sideboard
- Kinder auf einem Trittbänkchen beim Kochen/Backen an der Arbeitsplatte mithelfen lassen (z. B. Gemüse schneiden, Plätzchen ausstechen)
- Bügeln im Stehen
- Malen und Basteln im Stehen, z. B. am Tisch, an einer Staffelei oder einer Tafel
- Spiele an der Konsole, dem Computer/Smartphone/Tablet im Stehen
- Für Erwachsene: Stehplätze in Bussen und Bahnen nutzen

**Tipp:** Nicht nur starr auf einer Stelle stehen, sondern z. B. auch mal abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen oder das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.



## „Bring Schwung rein!“

### Langes Sitzen unterbrechen

Wobei?

- Beim Fernsehen in den Werbepausen
- Bei den Hausaufgaben, z. B. nach jedem Fach oder Aufgabenteil
- Beim Computer-/Konsole-/Tabletspielen, z. B. nach jedem (Zwischen)Level oder alle hundert Punkte
- Bei Gesellschaftsspielen, z. B. nach jeder Runde oder wenn man auf ein bestimmtes Feld kommt
- Bei der Arbeit im Büro/am Schreibtisch

Wie?

- kurze Alltagsaktivitäten einbauen (z. B. aufräumen, abspülen, Wäsche aufhängen, Post holen)
- kleine Bewegungen einbauen (z. B. Lockerungsübungen, auf einem Bein hüpfen, Hampelmann, um den Tisch laufen, eine Runde ums Haus/Dienstgebäude gehen/laufen, Treppe hoch und runter)

### Unterwegs „Schritte sammeln“

- Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe
- eine Haltestelle eher aussteigen
- Kinder nicht direkt vor der Schule oder bei Freunden rauslassen, sondern eine Ecke vorher
- Auto weiter weg parken

### Drinnen „Schritte sammeln“

- Telefonieren im Gehen, z. B. mit einer Freisprechfunktion
- Lernen im Gehen, z. B. Vokabeln oder Vortrag üben
- „Extrawege“ bei der Arbeit, z. B. Drucker oder Papierkorb weiter weg aufstellen, persönliche Gespräche mit Kollegen statt Telefonat/E-Mail
- „Extrawege“ zuhause, z. B. beim Tisch abräumen auf ein Tablett verzichten, nicht erst Sammeln – auch mal für ein Teil in den Keller gehen, auf die Fernbedienung verzichten
- Kinder im Haushalt helfen lassen, z. B. Müll rausbringen, Tisch decken oder Getränke holen

### Bewegte Alternative suchen

- aktive Gesellschaftsspiele, z. B. Pantomime, „Wahrheit oder Pflicht“ mit Bewegungsaufgaben, der „Plumpsack“
- aktive Computer-/Konsole-/Tabletspiele

### Kleinere Positionswechsel einbauen

- Basteln, Geduldsspiele und Puzzle auf dem Boden
- „Bewegtes Sitzen“ (Gymnastikball, Ballkissen, „Wackelhocker“, regelmäßige Lockerungsübungen)