

# Bewegung im Quartier – für dein Kind!

Die Gesundheit unserer Kinder liegt uns allen am Herzen. Umso wichtiger ist es, diese auch zu fördern. Ein besonderer Bestandteil für die Gesundheit ist die tägliche körperliche Bewegung unserer Kinder. Das Projekt „Bewegung im Quartier“ möchte genau dieses erreichen und Kinder sowie Jugendliche aus den Stadtteilen *Rechtes Weserufer* und *Rodenbeck* in Bewegung zu bringen.

Natürlich geht dies sehr oft nicht ohne Ihre Unterstützung als Eltern. Sowohl die Kenntnis über sportliche Angebote im Quartier, als auch das Wissen über den gesundheitlichen Nutzen von sportlichen Maßnahmen sind hierfür sehr wichtig.



An dieser Stelle bin ich Ihr Ansprechpartner im Quartier. Nutzen Sie die Chance und kommen Sie in den Sprechstunden (siehe rechts) auf mich zu oder kontaktieren sie mich per Telefon oder E-Mail.

*Auch für unsere Kinder!*

Johannes Blome

**Hier finden Sie mich  
jeweils von 15 bis 17 Uhr:**

**Dienstags:  
in Rodenbeck**

Zehlendorfer Weg 2 - 4  
32429 Minden

**Donnerstags:  
auf der Rechten Weserseite**

Am Exerzierplatz 7  
32423 Minden

**Stadt Minden Sportbüro:**

E-mail: j.blome@minden.de  
Tel.: 0571 89164

## Wieviel Bewegung sollte sein?

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung empfiehlt für Kinder und Jugendliche folgende Bewegungseinheiten:



### ALLTAGSBEWEGUNG

- 0 - 3 Jahre** so viel wie möglich in sicherer Umgebung
- 4 - 6 Jahre** mind. 180 Min./Tag, z.B. Laufen, Klettern, Springen
- 7 - 18 Jahre** mind. 60 Min./Tag, z.B. Radfahren, Gehen



**\*\* Hier ist moderat-intensive bis höher-intensive körperliche Aktivität gemeint.**



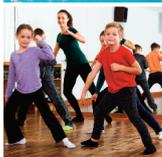
### ANGELEITETE BEWEGUNG

- 4 - 6 Jahre** nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- 7 - 18 Jahre** mind. 30 Min./Tag zusätzlich zur Alltagsbewegung, z.B. Schwimmen, schnelles Radfahren, Laufen\*\*



### Moderat-intensive körperliche Aktivität:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen



### SITZEN / BILDSCHIRMZEITEN

**Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich**

- 0 - 3 Jahre** minimale Sitzzeiten
- 4 - 6 Jahre** max. 30 Min./Tag
- 7 - 11 Jahre** max. 60 Min./Tag
- 12 - 18 Jahre** max. 120 Min./Tag



### Höher-intensive körperliche Aktivität:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. schnelles Radfahren, Laufen, Schwimmen



Das Projekt „Bewegung im Quartier“ wird gefördert von:



# Bewegung im Quartier – für dein Kind!

