

## Weitere Hinweise



Der Delmenhorster Turnverein bietet viele kostenlose Aufzeichnungen von Sporteinheiten an. Diese finden Sie unter: [www.delmenhorster-tv.de/training-fuer-zuhause](http://www.delmenhorster-tv.de/training-fuer-zuhause)



Besuchen Sie auch die digitalen Angebote der LVG & AFS Nds. e. V. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: [www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund](http://www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund)



Bitte beachten Sie die aktuell für Delmenhorst geltenden Kontaktbeschränkungen: [www.delmenhorst.de/aktuelles/coronavirus.php](http://www.delmenhorst.de/aktuelles/coronavirus.php)

Projektpartner:

Wir danken unseren Projektpartner\*innen für die gute Zusammenarbeit!



## Kontakt

Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. ist durch die gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen mit der Umsetzung auf Landesebene und der Prozessbegleitung des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ beauftragt.



Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.

Fenskeweg 2  
30165 Hannover

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 0  
E-Mail: [verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de](mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de)

Weiterführende Informationen unter: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## BEWEGUNG FÜR MICH UND MEINE KINDER

Warum ist Bewegung gut?

Bewegungsspiele für die ganze Familie

Welche Angebote gibt es in meiner Nähe?

Die Angebote sind kostenlos.

Die Teilnahme ist freiwillig.



## Warum ist Bewegung gut?

Bewegung wirkt sich positiv auf den Körper und die Seele aus. Besonders bei Kindern: Sie entdecken die Welt in und durch Bewegung.

### Bewegung...



Ist gut für das Herz



Stärkt Beweglichkeit und Ausdauer



Hilft Stress abzubauen



Steigert das seelische Wohlbefinden



Trägt zu einem gesunden Gewicht bei

○ ○ ○ und noch vieles mehr!



## Bewegungsspiele für die ganze Familie

Bewegung ist für die ganze Familie wichtig. Um Bewegung spielerisch zu gestalten, haben wir einige Spiele für die ganze Familie zusammengesucht. Viel Spaß beim Ausprobieren!

### HÜPFSPIELE

Kinder lieben es zu hüpfen. Sie haben noch mehr Spaß daran, wenn sie einen Weg bekommen, den sie hüpfen sollen. Dazu können Sie z. B. einzelne Felder mit Zahlen auf die Straße malen oder einzelne Zettel auf den Boden legen. Die Kinder sollen entlang der Zahlen hüpfen und dürfen den anderen Boden nicht berühren.



### EIN KNOTEN AUS MENSCHEN

Eltern und Kinder stellen sich in einen Kreis, schließen die Augen, laufen aufeinander zu und fassen sich dann an den Händen. Die Augen werden wieder geöffnet und alle versuchen einen Kreis zu bilden, aber ohne die Hände loszulassen!

### SPIELE IN DER NATUR

Auch im Wald oder auf Wiesen können viele Spiele gespielt werden. Das Verstecken hinter Bäumen oder Fangen und Wettrennen macht Kindern viel Spaß. Tannenzapfen können zum Weitwerfen genutzt werden. Im Wald kann auch eine Schatzsuche vorbereitet werden: Auf kleine Zettel werden Hinweise geschrieben, die zum nächsten Zettel führen. Am Ende wartet ein Schatz auf die Kinder.

## Welche Angebote gibt es in meiner Nähe?

### SPIELPLÄTZE

In Delmenhorst gibt es mehr als 86 Spielplätze. Sie können kostenlos genutzt werden. Gibt es einen in Ihrer Nähe? Finden Sie es heraus: [www.delmenhorst.de/leben/familie/spielsport/spielplaetze.php](http://www.delmenhorst.de/leben/familie/spielsport/spielplaetze.php)

### KINDER- UND JUGENDHÄUSER

In der Stadt Delmenhorst gibt es Häuser, in denen Kinder und Jugendliche gemeinsam spielen und Spaß haben können. Die meisten Angebote sind kostenlos. Weitere Informationen gibt es hier: [www.delmenhorst.de/leben/familie/jugendhaeuser/index.php](http://www.delmenhorst.de/leben/familie/jugendhaeuser/index.php)

### BARFUSSPFAD

Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie ohne Schuhe und Socken durch den Pfad laufen. Den Boden können Sie mit den Füßen fühlen. Der Pfad ist in den Graftanlagen neben dem Spielplatz. Die Nutzung ist kostenlos.

**BEWEGUNG  
IST GUT FÜR  
MICH UND  
MEIN KIND**

