

10 GRÜNDE, WARUM BEWEGUNG FÜR KINDER SO WICHTIG IST!

BEWEGUNGSAKTIVE KINDER ...

- ➔ haben ein geringeres Risiko zu erkranken
- ➔ sind körperlich leistungsfähiger
- ➔ entwickeln mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- ➔ haben ein besseres Körperbewusstsein
- ➔ sind aufmerksamer und können sich besser konzentrieren
- ➔ sind belastbarer und können oft mit Stress besser umgehen
- ➔ sind ausgeglichener
- ➔ sind kontaktfreudiger
- ➔ schlafen besser
- ➔ haben ein geringeres Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Rückenschmerzen, Übergewicht, Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen

