

Bewegung

Ziele der Gesprächsrunden

- Die Teilnehmerinnen wissen, weshalb Bewegung für sie und ihre Familien gut ist.
- Sie reflektieren ihr persönliches Bewegungsverhalten und wissen, wie sie dieses verändern können.
- Sie sind motiviert, sich im Alltag und in der Freizeit gemeinsam mit der Familie zu bewegen und neue Ideen auszuprobieren.
- Sie lernen (neue) Bewegungs- und Sportmöglichkeiten kennen, die sie einfach umsetzen können und die es an ihrem Wohnort gibt.



Material

- Film «Bewegung ist Leben» (mit Übersetzung auf Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil und Türkisch)
- Moderationskarten
- **Informationsmaterial:**
 - Leporello «Gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche» und «für Erwachsene»
 - Liste mit Bewegungsideen
 - Bewegungstipps für Kinder (übersetzt)

Inhalt des Films und der Moderationskarten

- Bewegung und Sport mit der Familie
- Bewegung und Sport draussen
- Bewegung und Sport in Kindergarten und Schule
- Bewegung und Sport im Verein
- Wichtige Botschaften