

Pressemeldung

Neu: BZgA-Kartenspiel „Bewegungsspaß für zwischendurch“

Köln, 24. August 2021. Bewegung hält gesund und fördert das Wohlbefinden: Um sowohl Kinder als auch ältere Menschen zu mehr körperlicher Aktivität anzuregen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ein intergeneratives Kartenspiel aufgelegt. Es kann überall hin mitgenommen und gespielt werden – beim Spaziergang im Park, auf dem Spielplatz oder dem heimischen Balkon.

Das Kartenspiel enthält 32 Bewegungskarten mit je vier Übungen aus den Kategorien Bewegungsspiele – Entspannung und Achtsamkeit – Rücken und Bauch – Kopf und Nacken – Beine und Füße – Arme und Schultern – Koordination und Balance – Dehnung. Eine ausführliche Anleitung ermöglicht es allen Altersgruppen zwischen 6 und 99 Jahren mitzuspielen.

Es bieten sich verschiedene Spielmöglichkeiten an. Als Quartett oder Memory können zwei bis vier Personen teilnehmen. Durch Ziehen von Karten ist es zu zweit, in kleinen und größeren Gruppen einsetzbar. Sämtliche Übungen lassen sich ohne Sportbekleidung, mit flachen Schuhen oder barfuß und ohne Sportgeräte durchführen.

Das Kartenspiel „Bewegungsspaß für zwischendurch“ kann hier kostenfrei bestellt werden:
www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/

Weitere Informationen und Materialien:

Broschüre Zeit für Bewegung „Bewegung und Sport – Elterninfo“

www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/3353/broschuere-zeit-fuer-bewegung-bewegung-und-sport-elterninfo/

Bewegung tut gut

www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/

Bewegungstipps für Ältere – zu Hause und draußen

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/

Bewegungspackung mit 25 Übungen im Kartenspielformat

www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien

Fax: 0221/8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de

>> Seite 2

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit