

Alle Kinder ...

... brauchen viel Bewegung.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO):

- » mind. 60 Minuten am Tag
- » an mind. 3 Tagen pro Woche richtig ins Schwitzen kommen
- » möglichst wenig Zeit im Sitzen und mit digitalen Medien verbringen

... profitieren von einem aktiven Alltag.

Regelmäßige Bewegung fördert

- » die motorische Entwicklung
- » die Wahrnehmung
- » die Konzentrations- und Lernfähigkeit
- » die Gesundheit (z.B. das Immunsystem)
- » die Orientierung und Sicherheit im Verkehr
- » das Selbstvertrauen

INFO



Weitere Orte und Informationen
www.mannheim.de/alltag-aktiv

Sportanlagen

- » Unterer Luisenpark | Kolpingstraße
- » 48er-Platz | August-Bebel-Straße
- » Schlossgarten | Rheinpromenade
- » Franklin | Abraham-Lincoln-Allee
- » Eissportzentrum | Käthe-Kollwitz-Straße 23

Hallenbäder

- » Gartenhallenbad Neckarau | Marguerrestraße 11
- » Hallenbad Vogelstang | Freiburger Ring 8
- » Hallenbad Waldhof-Ost | Offenbacher Straße 14
- » Herschelbad | U3,1

Freibäder

- » Carl-Benz-Bad | Baldurstraße 23
- » Freibad Sandhofen | Kalthorststraße 43
- » Herzogenriedbad | August-Kuhn-Straße 25
- » Parkschwimmbad Rheinau | Minneburgstraße 74

Natur und Parks

- » Strandbad | Strandbadweg 1
- » Unterer Neckar | Maulbeerinsel
- » Käfertaler Wald | Wildgehege Karlstern
- » Waldpark & Reissinsel | Franzosenweg
- » Rheinauer Wald/Dossenwald | Hallenweg 81
- » Luisenpark | Theodor-Heuss-Anlage 2
- » Herzogenriedpark | Max-Joseph-Straße 64

Spielplätze

- » Spielplatz Neumarkt | Langstraße
- » Ninja-Parcours | Museumsstraße 1
- » Spielplatz am Wasserturm | Kloppenheimerstraße 131
- » ...



TIPPS

Alltagswege aktiv zurücklegen z.B. zur Schule, zum Kindergarten oder zum Einkaufen.



Alltägliche Aufgaben aktiv bewältigen z.B. Treppen laufen statt Aufzug fahren, beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Wartezeiten mit Bewegung füllen z.B. Fangen, Verstecken oder Schnick-Schnack-Schnuck spielen.



Die Freizeit aktiv gestalten, an der frischen Luft auf Spielplätzen, in Parkanlagen oder im Schwimmbad.

Das vielfältige Angebot der Mannheimer Sportvereine nutzen.



Freude an der gemeinsamen Bewegung vermitteln!



Offensive Kindheit Aktiv

Tel.: +49 (0) 621/293 4004

E-Mail: 52.kindheitaktiv@mannheim.de

www.mannheim-bewegen.de/kindheit-aktiv

Stadt Mannheim

Fachbereich Sport und Freizeit

C1 13 | 68159 Mannheim

Tel. +49 (0) 621/ 293 4004

fb52@mannheim.de

STADTMANNHEIM²

Sport und Freizeit

KOMM IN BEWEGUNG

Tipps für einen aktiven Familienalltag

MANNHEIM²

