



**Gesund
aufwachsen**

**Bewegung
von klein auf**

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

gesund-aufwachsen@kkh.de

kkh.de



2626 - 11/24

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Mit viel Spaß zu mehr Gesundheit!

Erfahren Sie mehr über den Motorikzustand der Kinder.

Bei Kindern im Kindergartenalter sind motorische Fähigkeiten eng mit der kognitiven Entwicklung verknüpft. Kinder mit einer gut entwickelten Motorik haben in der Regel ein besseres Körpergefühl und entwickeln sich meist positiver im sozialen und persönlichen Bereich.

Daher ist es wichtig, die Bewegungsfertigkeiten früh zu fördern. Wir möchten Sie dabei gern unterstützen. Daher bieten wir Kindergärten unsere **kostenfreie Aktion „Bewegung von klein auf“** an.

Diese liefert Ihnen wichtige Hinweise für eine gezielte Bewegungsförderung bei Kindern vom dritten bis zum vollendeten fünften Lebensjahr. Werden Sie aktiv!

Interessiert?

Dann vereinbaren Sie einen Termin mit unseren KKH-Experten. Die Aktion wird mit Ihnen und den Kindern gemeinsam vor Ort durchgeführt.

Was genau passiert bei dieser Aktion?

„Bewegung von klein auf“ hilft dabei, motorische Beeinträchtigungen bei Kindern rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.

Hierfür lassen sich folgende Übungen ohne großen Aufwand durchführen:

- **Der Standweitsprung** testet die Schnellkraft,
- **die Rumpfbeuge** zeigt die Dehnfähigkeit der Rückenmuskulatur und der Beine,
- **der Einbeinstand** überprüft das Gleichgewicht,
- **seitliches Hin- und Herspringen** gibt Aufschluss über die koordinativen Fähigkeiten unter Zeitdruck, die Aktionsschnelligkeit sowie die Ausdauer.

Gut zu wissen!

Wir vergeben Fördermittel an Kitas für Präventionsprojekte. Sie planen gerade ein Projekt zur gesunden Bewegung oder zu anderen Gesundheitsthemen?

Mehr unter: kkh.de/aktivleben

