

Suhr, im April 2005

## Jugendsportgruppe Mädchen, Mittelstufe

Liebe Jugimädchen, liebe Eltern

Die Sportstunden vom Frühling bis zum Sommer stehen ganz unter dem Motto



# Moving Kids

## Komm und bewege dich mit!

**Jeder Tag wird zum Erlebnis: 20 Minuten  
Bewegung und du bist fit für den Sommer!**

Ziel ist es, sich jeden Tag mindestens 20 Minuten, besser wäre mehr als 30 Minuten zu bewegen. Dies ist für jedes Kind ( - und übrigens auch für Erwachsene ☺ ) für sein gesundes Heranwachsen notwendig. So werden wir zusammen erarbeiten, wie der Alltag bewegter gestaltet werden kann und wieso viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung so wichtig sind.

Es wäre schön, Sie würden ihr Kind bei seinen täglichen „Bewegungsaufgaben“ unterstützen und die Gelegenheit wahrnehmen, sich gleich mitzubewegen.

Falls von ihrer Seite her Interesse besteht, würde ich einen Elternabend zum Thema „Bewegte Kindheit“ organisieren. Im Rahmen meiner Sportlehrausbildung in Basel machte ich mit diesem Projekt Bekanntschaft, dass nun publiziert wurde und auch wertvolle Anregungen auch für Eltern erarbeitet hat. Thema des Abends wären so mitunter

- Neuste Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung.
- Sitzen in der Schule – Auswirkungen auf die Körperhaltung. Übungen, um Haltungsschäden vorzubeugen.
- Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.
- Veränderung von Bewegungsräumen und ihre Folgen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch) und zum Bewegungsprojekt unter [www.bewegte-schule.ch](http://www.bewegte-schule.ch). Unterlagen und Bilder von unseren Turnstunden können jeweils unter [www.sportverein-suhr.ch](http://www.sportverein-suhr.ch) eingesehen werden.

Bitte melden Sie sich doch mit dem untenstehenden Talon bis am nächsten Freitag an und kreuzen Sie das Datum an, das Ihnen zusagt.

Beiliegend das Programm. Bitte jeweils die unterschiedlichen Zeiten und Besammlungsorte beachten! Zum Vormerken: am 5. September findet der Jugitag statt!

Herzlichst, Claudia Rüetschi



# Moving Kids

**Komm und bewege dich mit!**

Jeder Tag wird zum Erlebnis: 20 Minuten Bewegung und du bist fit für den Sommer!

## Programm

29. April: „Bewegung tut gut!“

13. Mai: „Alltag in Bewegung“

20. Mai: „Ernährungs- und Bewegungspyramide“

27. Mai: „Fetziges Pausenplatzspiele“ – Aussenturnschuhe!

3. Juni: „Velospass“ – Velo (und Helm) mitnehmen!

10. Juni: „Entspannung in der Schulstunde“

17. Juni: „Wasserspass“ – Badekleid, Schülerschein mitnehmen. Treffpunkt: Eingang Schwimmbad Suhr/Buchs

24. Juni: „Outdoor-Action“ – Aussenturnschuhe!

Treffpunkt: Veloständer hinter der Keba.

1. Juli: Völkerball mit Stellvertretung

8. Juli: (fällt eventuell aus)

Jedes Mal sind Kräftigungsübungen und Übungen mit dem Springseil dabei.

---

## Anmeldungstalon Elterninfoabend

Name: \_\_\_\_\_

- Ja, wir sind interessiert.  
 Nein, leider sind wir verhindert.

Diese Wochentage in der Woche vom 23. – 28. Mai gehen uns gut:

\_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_