

# Bewegung macht schlau!

„Lustig mit den Füßen wippen und fast an den Himmel tippen.“ Lustenaus Kindergartenkinder turnen mit Begeisterung und sind täglich an der frischen Luft.



Haben Sie gewusst, dass ein Kind durch Bewegung den Schlüssel zur Welt findet? Durch Bewegung macht es Erfahrungen, die es in jeder Beziehung weiterbringen. Bewegung ist so wichtig wie das Essen und Trinken.



Bewegung kann vieles bewirken: Sie verbessert die koordinative und motorische Geschicklichkeit und beugt somit auch Unfällen vor, Bewegung verbessert die Haltung, kräftigt die Muskeln, verbessert das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit, optimiert die sozialen Fähigkeiten, stimuliert das Immunsystem und unterstützt den Knochenbau.

Studien bestätigen: Bewegung macht schlau und sorgt für gute Laune! Durch all diese Erfahrungen werden die Synapsenverbindungen erhöht und gestärkt. Das heißt, es gelangen mehr Reize ins Gehirn, wodurch es mehr Aktivität verspürt und mehr Nervenzellen miteinander verbindet.

## Tipps für zuhause

Im Internet stehen Ihnen unendlich viele Ratgeber zur Verfügung

- Ausflugstipps finden Sie unter [www.mamilade.at](http://www.mamilade.at)
- Bewegungsspiele finden Sie u. a. auf [www.spielekiste.de](http://www.spielekiste.de)

