



# ELTERN TREFF

Die Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark freut sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERN TREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre im Karmeliterhof zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

## Thema:

### Was Bewegung bei Kindern bewirkt.

Warum Bewegung und Körpererfahrungen die Voraussetzungen für Lernfähigkeit, Verhalten und körperliche sowie seelische Gesundheit bilden.



Bewegung und Körpererfahrungen legen den Grundstein für die Entwicklung des menschlichen Individuums. In einer Zeit, in der Platz zur Bewegung – vor allem im städtischen Raum – immer knapper wird und technische Innovationen das Leben immer schneller machen, kommt Bewegung oft zu kurz. Welche Bedeutung Bewegung und Körpererfahrung durch Sport und Spiel in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben, wird deutlich, wenn man sich ansieht, was im Körper bei Aktivität alles passiert: So profitiert nicht nur der Körper selbst von Spiel und Sport, sondern auch kognitive Prozesse, das gesamte Verhalten sowie die seelische Gesundheit bauen auf Bewegungserfahrungen auf.

## Inhalte: Was Bewegung bei Kindern bewirkt

- **Wie viel Bewegung braucht mein Kind?**
- **Welche Belastungsintensitäten sind kindgerecht?**
- **Auswirkungen von Bewegung auf den Körper**  
(physiologisch: Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Vorbeugung Übergewicht und Adipositas).
- **Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten und das Gehirn.**
- **Auswirkungen auf das Körperschema und das Selbstvertrauen eines Kindes.**
- **Motivation und Übungsbeispiele für den Alltag: Wie kann ich im Alltag aktiv sein?**

**Termin:** Mittwoch, 19. März 2014, 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

**Referentin:** Mag. Stefan Behaghel von Flammerdinghe, [www.dieSportfreunde.at](http://www.dieSportfreunde.at)

**Die Veranstaltung wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet und ist kostenfrei!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Um Anmeldung wird gebeten – begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!**

**Tel. 0316/877-2222 oder [info@zweiundmehr.at](mailto:info@zweiundmehr.at)**