

MATERIALIEN

Familienaufstand! - Alles zählt, nur Sitzen nicht

"Familienaufstand!" ist ein Spiel für die ganze Familie, das Spaß macht und dazu motiviert, öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in den Alltag zu bringen! Dabei geht es nicht nur um Sport und anstrengende Bewegung, sondern vor allem darum, im Alltag weniger zu sitzen und ganz nebenbei Schwung aufzunehmen.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Fakultät für Gesundheitswissenschaft an der Universität Bielefeld und das Team der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) haben das Bewegungsspiel "Familienaufstand!" gemeinsam entwickelt. Das IN FORM Projekt wurde durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Bitte beachten Sie

Das Spielmaterial und die Anleitung stehen nur als Download zur Verfügung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/familienaufstand-alles-zaehlt-nur-sitzen-nicht/>