

Liebe Erziehungsberechtigte,

Bewegung ist sehr wichtig, denn sie trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Gehirnleistung. Ebenso baut Bewegung Stress ab und fördert das Wohlbefinden. In der ersten Bewegungsstunde haben die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, um ihre Muskeln und Knochen zu stärken - und zwar so viel wie möglich bewegen.



Bauen Sie daher viel Bewegung in Ihren Alltag ein: Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad und nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Im **KLARO Labor** und in der **KLARO App** finden Sie außerdem kurze, unterhaltsame Übungen für zwischendurch. Wer sich viel bewegt, muss auch viel trinken. Geben Sie Ihrem Kind ca. einen Liter pro Tag zum Trinken - der beste Durstlöscher ist Wasser.



Passwort:
KLARO20+

Machen Sie gemeinsam eine Übung aus dem **KLARO Pausenspaß (Trampolin)** oder holen Sie sich Ideen für **Bewegungsspiele (ballspielende Jungs)** im KLARO Labor.

In der KLARO App finden Sie neben dem **KLARO Pausenspaß** auch den **KLARO Sportspaß** mit Bewegungsanreizen.



appstore

playstore



Auf unserer **Elternseite** finden Sie Tipps für den Familienalltag in einfacher Sprache.