

Weniger Sitzen - mehr Bewegung!

20. Juni 2017

Mit „Familienspiel“ spielend die Gesundheit fördern





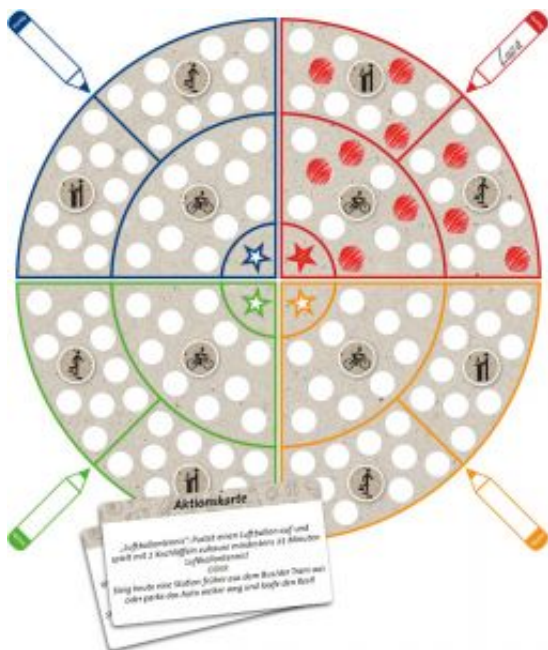
„(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ – Das sind die Bewegungskategorien, in denen die Mitspieler von „Familienaufstand“ Punkte sammeln müssen. Und so heißen die Anleitungen der Bewegungskarten beispielsweise: „Pustet einen Luftballon auf und spielt mit zwei Kochlöffeln mindestens 15 Minuten lang Luftballontennis!“

Ein Spiel, das nicht nur jede Menge Spaß macht, sondern ganz bewusst die Gesundheit fördert, in dem es sitzende Tätigkeiten aufstößt und unterbricht.

Wir Deutschen sitzen immer mehr und länger: Der sitzende Lebensstil ist nach aktuellen Erkenntnissen als ein unabhängiger Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen einzuordnen, dem nicht allein durch regelmäßige Sporteinheiten entgegengewirkt werden kann. Die gesundheitlichen Folgen im Erwachsenenalter reichen von erhöhtem Risiko für Übergewicht über Depressionen bis hin zu Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Das Aufstehspiel „Familienaufstand!“ will an dieser Stelle bewusst intervenieren, Bewegung fördern und praktische Maßnahmen gegen den sitzenden Lebensstil bereits im Kindes- und Jugendalter einleiten. „Familienaufstand“ wurde von der Arbeitsgruppe Prävention und Gesundheitsförderung der Universität Bielefeld und der Plattform Ernährung und Bewegung entwickelt und vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

-



Familienaufstand! – So geht's

Die Mitspielenden Personen machen zunächst den „Sitzcheck“ und finden heraus, bei welchen Gelegenheiten im Alltag sie sitzen und was sie verändern wollen. Dann startet das Spiel und alle Familienmitglieder bzw. Personen sammeln Punkte. Das Spiel bietet dabei Anregungen für den Alltag wie beispielsweise Treppen steigen, zu Fuß zur Schule laufen oder Vokabeln lernen im Gehen und inspiriert zu eigenen Ideen für mehr Bewegung im Alltag. Punkte werden in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ gesammelt.

[Mehr Informationen zum Spiel](#)

Tipp: Man kann sich auch spielend selbst ein eigenes Familienspiel basteln. Einfach Spielunterlagen ausdrucken und los geht's.

[Download: Spielmaterialien](#)

Foto Hula Hup: [Robert Kneschke – fotolia.com](#) . Alle anderen Fotos: © Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

- [Mail](#)

- [Bewegung](#)
- [Gesundheit](#)
- [Spaßspiele](#)
- [Spiele](#)