



Kindergärten und Schulklassen mit der Auszeichnung «Purzelbaum» fördern die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und legen Wert auf ein ausgewogenes Znüni.

# Purzelbaum

## BEWEGUNG MACHT NICHT NUR DIE MUSKELN STARK!

Ausreichende und vielseitige Bewegung fördert das Selbstvertrauen, ein positives Selbstbild und ein gesundes Körpergewicht. Motorik und Sinneswahrnehmung werden trainiert. Bewegung erhöht die Durchblutung und steigert die Konzentration. Bei Bewegungsaktivitäten lernen die Kinder, aufeinander Rücksicht zu nehmen und verständlich zu kommunizieren. So gewinnen sie neue Freunde. Bewegung fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

**Bewegung macht vor allem viel Spass und sorgt für gute Laune!**

## WAS ZEICHNET DEN PURZELBAUM-UNTERRICHT AUS?

- In den Schulräumen steht Bewegungsmaterial zur Verfügung.
- Die Kinder machen vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen sich dadurch besser kennen und einschätzen.
- Die Lehrpersonen setzen Bewegung zur Konzentrationsförderung und als didaktisches Mittel ein. Sie legen Wert auf ein ausgewogenes Znüni in einer entspannten Atmosphäre.
- Die Eltern erhalten Ideen für abwechslungsreiche Bewegungsaktivitäten und eine gesunde Ernährung im Familienalltag.

**Purzelbaum-Kindergärten und -Klassen tragen mit viel Bewegung und einem stärkenden Znüni zu einer gesunden körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder bei.**

## SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND IN SEINER ENTWICKLUNG:

- Kinder draussen spielen lassen
- Zu Hause Zeit und Raum für Bewegung schaffen
- Ihrem Kind etwas zutrauen
- Gemeinsame Bewegungsaktivitäten unternehmen
- Eine ausgewogene Ernährung anbieten und ein gesundes Znüni mitgeben

## WER STECKT HINTER PURZELBAUM?

### PURZELBAUM IM KANTON LUZERN

Purzelbaum ist ein Angebot des Luzerner Programms «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen» mit Umsetzung in Kindertagesstätten, Kindergärten und auf Basisstufen. Das Projekt wird durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanziert. Im Kanton Luzern gibt es rund 200 Purzelbaum-Kindergärten und -Klassen.

[www.gesundheit.lu.ch/purzelbaum\\_kg](http://www.gesundheit.lu.ch/purzelbaum_kg)

**PURZELBAUM SCHWEIZWEIT**

[www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

