BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

Der Schlüssel zu Familienglück und Gesundheit

Der Alltag kann herausfordernd sein – zwischen Arbeit, Kinderbetreuung und ständiger Erreichbarkeit kann sich schnell Stress und Unruhe einschleichen. Umso wichtiger sind bewusste Pausen, die Leichtigkeit und Glück bringen. Bewegung hilft dabei besonders gut, denn bei Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet.

In unserem Newsletter zeigen wir, wie Sie durch spielerische Übungen glücklich werden können und als Familie neue Energie tanken.

6 Min. Lesezeit I #FamilienAuszeit #AktivMitKindern #FamilienGlück #Stressabbau #GesundheitFürAlle

Liebe Eltern,

Körperliche Aktivität stärkt nicht nur unsere Fitness, sondern verbessert auch unser Wohlbefinden. Nach einer sportlichen Betätigung fühlen wir uns oft entspannter und energiegeladener – Stress und Sorgen rücken in den Hintergrund.

Der Grund: Die Freisetzung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin.

Dopamin: Der Motivations-Booster

Dopamin steigert Motivation, Tatkraft und Zielstrebigkeit und spielt eine zentrale Rolle im Belohnungssystem des Gehirns. Dopamin ist das sogenannte Glückshormon.

Serotonin: Der Wohlfühlmacher

Serotonin trägt zu Wohlbefinden, Entspannung und Zufriedenheit bei. Es sorgt dafür, dass wir uns nach einer Joggingrunde besser fühlen als zuvor.

Studien, wie die German Socio-Economic Panel (GSOEP 2021) bestätigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität nachweislich die Lebenszufriedenheit steigert.

Wir haben einige Tipps, wie ihr als Familie gemeinsam aktiv sein und dabei jede Menge Glückshormone freisetzen könnt!

ALLGEMEINE TIPPS

Gemeinsame Bewegung zur Routine machen: Planen Sie feste Familienaktivitäten wie Spaziergänge ein.

*

Spaß an erster Stelle: Wählen Sie Aktivitäten, die allen Freude bereiten – z.B. Ballspiele oder Tanzen.

*

Vorbild sein: Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Bewegung Spaß macht.

*

Spielerischer Wettbewerb: Kleine Challenges sorgen für einen zusätzlichen Anreiz.

*

Alltag aktiv gestalten: Führen Sie kurze, tägliche Bewegungseinheiten wie z.B. Spiele ein.

KONKRETER TIPP

Dreh dich, beweg dich! Spiel und Spaß mit der bewegten Drehscheibe für die ganze Familie.

Nutzen Sie die „Bewegte Drehscheibe" (***Download HIER***), um als Familie aktiv zu werden und gemeinsam Bewegung und Freude zu erleben. Die Drehscheibe bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um kreative Bewegungsspiele zu veranstalten. Perfekt für Familienabende, Kindergeburtstage oder aktive Pausen!

So geht's:

- Jedes Familienmitglied dreht nacheinander die Scheibe und führt die angezeigte Bewegungsaufgabe (Bsp. Kniebeuge) aus.
- Variieren Sie die Regeln, um das Spiel spannend zu halten:
  - Spielen Sie auf Zeit: Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer Minute?
  - Bilden Sie Teams: Eltern gegen Kinder oder jeden gegen jeden.
  - Fügen Sie Hindernisse hinzu: Führen Sie die Übungen auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen durch.
- Das Beste daran: Sie können das Spiel sowohl drinnen, als auch draußen spielen.

Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden und für mehr Freude, Fitness und Wohlbefinden in Ihrer Familie sorgen!

Bewegung hebt die Stimmung, reduziert Stress und stärkt das Familienglück – ein Gewinn für Körper, Geist und Gemeinschaft!

Podcast "Hör dich fit" Staffel 2, Folge 2 – Da lachen ja die Endorphine

Lina hängt total in den Seilen. Anstatt beim Sportfest mitzumachen, liegt sie nur faul herum und will zuschauen. Doch nicht mit Milo! Mithilfe von Corbis magischer Uhr reisen sie in Linas Körper, um herauszufinden, was mit ihr los ist. Erfahrt in dieser Folge, wie sich Bewegung auf euren Körper und eure Laune auswirken kann. Außerdem hat Corbi noch einige Tipps, wie man jeden Spaziergang zu einem echten Abenteuer machen kann! „Hör dich fit" bringt spannende Gesundheitsbildung in die Grundschule!

Hört mal rein!

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, während Ihre Kinder in der Schule sind oder ihren Hobbys nachgehen, und tanken Sie neue Energie durch Tanzen!

Ein 10-minütiges Tanzworkout zu Ihrer Lieblingsmusik kann Wunder bewirken. Suchen Sie sich ein passendes Video auf YouTube und verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in eine private Tanzfläche – für mehr Schwung und gute Laune im Alltag!

Ein Dance-Workout finden Sie **HIER**.

Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel zum Thema Bewegungsspiele für Groß und Klein finden Sie **HIER**.

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf Social Media.

Beste Grüße,

das TigerKids-Team

Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock