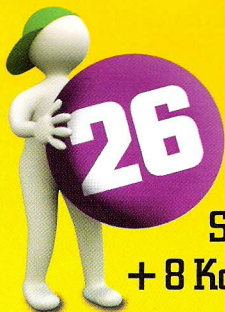




# BEWEGEN UND LERNEN MIT SPASS!



Stabilisationsübungen von A-Z  
+ 8 Koordinationsübungen

Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger



# Liebe Schülerinnen und Schüler!

Dein „Beweg-Dich-Ratgeber“ hilft Dir dabei fit und beweglich zu bleiben. Aktive Kinder sind nicht nur geschickter und selbstbewusster, sondern lernen auch einfacher und besser. Warum? Weil nicht nur ihr Körper, sondern auch ihr Geist „beweglich und fit“ ist.

Übe nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit und zu Hause - je öfter desto besser. Deine Lehrerinnen und Lehrer sowie deine Eltern unterstützen Dich gerne dabei!

Bewegung und Sport sollen regelmäßiger und selbstverständlicher Bestandteil von Alltag, Freizeit und Unterricht werden.

Mit dem Bewegungsratgeber und den darin enthaltenen Übungen werden **„Geist und Lernen“** mit **„Körper und Bewegung“** verbunden.

**Viel Spaß beim Üben!**

Wir fördern Gesundheit!



SERVICE STELLE SCHULE

Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger



