

# Täglich empfohlene Bewegung für Kinder unter 5 Jahren



## Täglich empfohlene Bewegung



Kinder unter 1 Jahr

1-2-jährige Kinder

3-4-jährige Kinder

**Genügend und gut schlafen, mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.  
Im wachen Zustand höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position verbringen.**