



## Gesundheitsförderung im Freien

Die Urner Spiel- und Bewegungsorte sind Plätze für Spiel und Spass, für Begegnung und körperliche Aktivität. Sie sprechen in erster Linie Kinder und Jugendliche an, aber auch Erwachsene jeden Alters sind eingeladen, sich zu bewegen und miteinander in Kontakt zu kommen.

So macht Gesundheitsförderung allen Generationen Spass!

**Frische Luft  
für ein starkes  
Immunsystem**

**Körperliche Aktivität,  
welche die Entwicklung  
von Jung bis Alt stärkt**

**Begegnungen und kreative  
Spielerlebnisse für das emotionale  
Wohlbefinden**

**Vitamin D durch  
Sonnenlicht für  
starke Knochen**

**Naturerlebnisse  
zur Förderung  
aller Sinne**

**Noch mehr Tipps:**



## Hiä chemmer so richtig üstoobä...

Besuchen Sie familien-uri.ch, um die Spiel- und Bewegungsorte des Kantons Uri zu entdecken.



### Kontakt

Gesundheitsförderung Uri  
Gotthardstrasse 14  
6460 Altdorf UR  
gesundheitsfoerderung-uri.ch

**Bei Fragen oder Anregungen  
erreichen Sie uns unter**

info@gesundheitsfoerderung-uri.ch  
041 874 13 96



**URNER SPIEL- UND BEWEGUNGSORTE**

# Aktiv und gesund blibä

## Spiel- und Bewegungsorte im Kanton Uri

Entdecken Sie die vielfältigen Urner Bewegungsorte: Vom idyllischen Kinderspielplatz bis zum actionreichen Skaterpark ist für alle etwas dabei. Die komplette Übersicht und weitere wertvolle Informationen finden Sie unter [familien-uri.ch](http://familien-uri.ch).

Auf der Online-Übersicht finden Sie:

- Detaillierte Beschreibungen aller Spiel- und Bewegungsorte im Kanton Uri
- Gezielte Empfehlungen für verschiedene Altersgruppen
- Praktische Informationen für Eltern und Lehrpersonen

## Für Familien: Gemeinsame Zeit geniessen

Verbringen Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen unvergessliche Momente an abwechslungsreichen Urner Spiel- und Bewegungsorten, die Spass versprechen, und knüpfen Sie Kontakte mit anderen Familien.

## Für Lehrpersonen: Lernen und Spielen verbinden

Nutzen Sie unsere Online-Übersicht, um pädagogische Aktivitäten im Freien zu gestalten. Entdecken Sie Spiel- und Bewegungsorte zur Förderung der motorischen Fähigkeiten, der sozialen Interaktionen und der Kreativität von Kindern und Jugendlichen.



## Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre)

Jede Bewegung zählt!

(Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023)



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.



## Noch mehr Bewegungstipps



Für Kinder unter 5 Jahre



Für Erwachsene



Für ältere Erwachsene (ab 65 Jahre)

Diese aktuellen Empfehlungen des Bundes sorgen für ein aktives und gesundes Leben in jedem Alter und sind optimal an den Spiel- und Bewegungsorten des Kantons Uri umsetzbar.

(Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023)