



Informationsmaterialien, Broschüren und Links für Eltern: Bewegung der Mutter und des Säuglings im 1. Lebensjahr

Bewegung der Mutter nach der Geburt

- [Fitnesskurse nach der Geburt](#), www.buggyfit.ch
- [Bewegungsempfehlungen für Erwachsene](#) (2013), [Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz](#) (hepa.ch) → Bewegungsempfehlungen

Bewegung des Säuglings

- [Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter](#) (2016), Institut für Sportwissenschaft der Universität Lausanne im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz, [Netzwerk Gesundheit und Bewegung \(hepa\)](#) → Bewegungsempfehlungen
- [Bewegungstipps für Kinder im Alter von 0-9 Monaten mit den Eltern und im Alter von 9-18 Monaten](#) (2016), [Paprica \(Physical Activity Promotion Care\)](#) → Particulier → Petite enfance – Broschüren erhältlich auf Deutsch und in weiteren 8 Sprachen
- [Bewegungstipps 0-4 Jahre](#) (2012), Mütter- und Väterberatung Kanton Luzern / migesplus.ch → Publikationen → Ernährung & Bewegung → Bewegung 0-4 Jahre – erhältlich in **4 Sprachen**
- [Spiele und Infos zur Bewegung im ersten Lebensjahr](#), [Bewegter Lebensstart](#) → Für Eltern mit Kleinkindern → Bewegung → 0 bis 12 Monate / Spiele und Spass
- [Informationen und Infografiken zum Thema Spielen und motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr](#), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA (Deutschland), Plattform kindergesundheit-info.de → Themen → Spielen / Plattform kindergesundheit-info.de → Infomaterial & Service → Infografiken
- [Kurzfilme Baby in Bewegung – 3. Bis 4. Monat und das Baby entdeckt die Welt – 5. Bis 6. Monat](#), [IN FORM Projekt «9+12 Gemeinsam gesund - in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr»](#) (Deutschland) → Service → Ernährung in allen Lebenslagen → Ernährung im ersten Lebensjahr

Version 01/2017