

## Sportlich – vielseitig – regelmässig



### J+S-Kids konkret:

- Bietet eine qualitativ hochstehende Ausbildung zu J+S-Leiterinnen und -Leitern Kids mit attraktiven Weiterbildungsmöglichkeiten.
- Erhöht das polysportive und regelmässige Bewegungsangebot für 5- bis 10-Jährige in Vereinen sowie im freiwilligen Schul-sport.
- Ermöglicht Bewegung vielseitig zu erfahren, breite Bewegungsgrundlagen zu erlangen und das vorhandene Bewegungsrepertoire zu erweitern.
- Unterstützt Kinder dabei, ihre persönlichen sportlichen Vorlieben zu entdecken.
- Schafft Voraussetzungen für w sportart-spezifische Topleistungen.
- Fördert die Sinneswahrnehmung durch den Wechsel der Kursumgebung.

## Informationen



### Über J+S-Kids

Unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) finden Sie zusätzliche Informationen zu J+S-Kids wie:

- Ausbildungsstruktur J+S-Kids inklusive Beschreibung der Inhalte.
- Ausschreibung der Aus- und Weiterbildungsangebote.
- Einführungslektionen in diverse Sportarten.
- Webseiten der kantonalen Amtsstellen für J+S.
- FAQ – Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Informationen zu J+S-Kids in Ihrem Kanton erhalten Sie direkt bei Ihrer kantonalen Amtsstelle für J+S.

### Kontakt


J+S-Kids  
Bundesamt für Sport BASPO  
[js-kids@baspo.admin.ch](mailto:js-kids@baspo.admin.ch)

## J+S-Kids

Das Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-Jährige



BASPO  
2532 Magglingen

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Bundesamt für Sport BASPO



## Lachen – Lernen – Leisten



### J+S-Kids für eine optimale Entwicklung

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmäßiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindgerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Neue Studien belegen, dass sich viele Kinder zu wenig bewegen. Sie leben ihren natürlichen Bewegungsdrang – auch aufgrund mangelnder Möglichkeiten – ungenügend aus. Kinder zwischen 5 und 10 Jahren sollten sich während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, um von den positiven Auswirkungen der Bewegung profitieren zu können.

**Mit J+S-Kids unterstützt der Bund Vereine und Schulen bei der Umsetzung eines polysportiven Bewegungsangebots für Kinder.**



«Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung»

«Als Kind hatte ich die Chance, verschiedenste Sportarten auszuprobieren und konnte so im Tennis meine Berufung finden. Heute kannst du von



J+S-Kids profitieren – nutze dieses polysportive Angebot und versuche dich in den unterschiedlichsten Sportarten!»

Roger Federer, Tennisprofi

«Der moderne Spitzenfußball braucht vielseitig ausgebildete Spieler. J+S-Kids wird mit-helfen, die nächste Generation unserer Nationalspieler auf diese Herausforderungen vorzubereiten.»



Ottmar Hitzfeld, Fußballtrainer