

Bewegen trotz Sportdispens

ACTIVDISPENS®

Schwimmhalle / piscine / piscina / swimming pool / halla da nataziun

Untere Extremität

Zusätzlich mögliche Übungen:

- 5 6 23 24 25



Obere Extremität

Zusätzlich mögliche Übungen:

- 19 20 21



Rumpf

Zusätzlich mögliche Übungen:

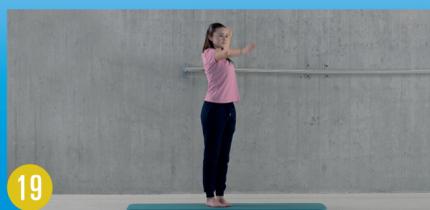
- 7 8 10 13 14



Kopfschmerzen

Zusätzlich mögliche Übungen:

- 11 12 15



Unspez. Rückenschmerzen

Zusätzlich mögliche Übungen: 2 3

- 4 12 13 15 19 20 22 24 25



Unwohlsein

Zusätzlich mögliche Übungen:

- 11 12 13 15 17 18 19 20 22

- 24 25

Menstruationsbeschwerden

Zusätzlich mögliche Übungen:

- 11 12 13 15 16 17 18 19 20

- 21 22 23 24

Erkältung ohne Fieber

ALLE Übungen! 1 2 3

- 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

- 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Unterteilung:

- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSP
Ufficio federale dello sport USPSO



Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Association suisse d'éducation physique à l'école
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

swimming
swimsports
swiss aquatics

bpu
bpu

Die Inaktivität bei Kindern und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase soll möglichst gering sein. Der Übungskatalog zeigt erlaubte Aktivitäten auf, welche teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche im Rahmen des Schwimmunterrichts machen dürfen.

www.activdispens.ch

