

# Bewegen trotz Sportdispens

# ACTIVDISPENS®

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

## Untere Extremität

Zusätzlich mögliche Übungen:

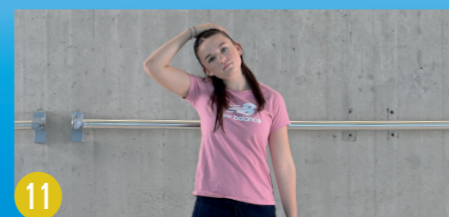
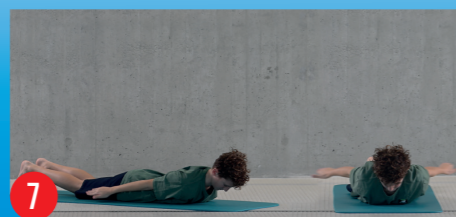
5 6 23 24 25



## 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

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Office fédéral du sport OFSP  
Ufficio federale dello sport UFSPO



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

bfa  
bpa  
upi

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](http://www.activdispens.ch)

