

Moviment malgrà la disfortuna da sport **ACTIVDISPENS**®

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

Extremitads sut

Ulteriurs exercizis pussaivels:

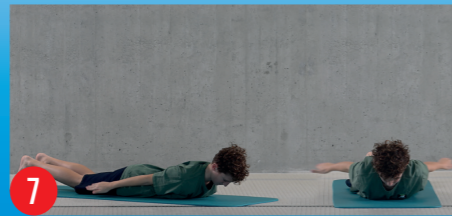
- 5 6 23 24 25



Extremitads sura

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 19 20 21



Bist

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 7 8 10 13 14



Mal il chau

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 15



Mal il dies nunspecific

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 2 3 4 12 13 15 19 20 22 24 25



Malesser (senza render)

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 13 15 17 18 19 20 22

- 24 25

Mals pervia da la menstruaziun

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 13 15 16 17 18 19 20

- 21 22 23 24

Dafrad senza fevra

Tut ils exercizis èn pussaivels, sch'els vegnan adattads

Sutdivisiun

- Forza
- Agilitad
- Coordinaziun

La fasa d'inactivitad per ils uffants e giuvenils durant ina blessura u ina malsogna duai esser uschè curta sco pussaivel. Il catalog d'exercizis mussa activitads permissas ch'ils uffants e giuvenils dispensads parzialmain dastgan far en il rom da l'instrucziun da nataziun.



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



www.activdispens.ch

