

NETZWERK

Active Kids

Bei dem Projekt "Active Kids" handelt es sich um ein bewegungsförderndes Gesundheitstraining für Kinder und Jugendliche mit erhöhtem Körpergewicht. Dieses gezielte Bewegungsangebot richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.

Zielsetzung

Bei dem Projekt "Active Kids" handelt es sich um ein bewegungsförderndes Gesundheitstraining für Kinder und Jugendliche mit erhöhtem Körpergewicht. Dieses gezielte Bewegungsangebot richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.

Zielsetzung ist die Vermittlung eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit. Die Praxisinhalte sind sowohl auf die Förderung der körperlichen als auch der psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen ausgerichtet. Die Grundlagen körperlicher Gesundheit, Kraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit werden erweitert. Sport und Bewegung wird als Ausdruck von Freude und Spaß empfunden. Das Angebot unterstützt die Kinder, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu erkennen und in ihrem Lebensalltag aktiv anzunehmen. Sie entwickeln ein persönliches Gefühl für Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit und lernen Alternativen zu ihren normalen Verhaltensmustern kennen. Diese können sie im Einklang mit der Familie in ihren Alltag übernehmen. Die Eltern können die Gesundheitskompetenz der Übungsleiterin nutzen, sich beraten lassen und werden gegebenenfalls auf weitere Anbieter in Gesundheitsnetzwerken verwiesen.

Umsetzung

Unterschiedliche Bewegungsideen in der Turnhalle oder auch mal im



Bild: Verein für
Gesundheitssport und
Sporttherapie an der
Universität Duisburg-
Essen

KONTAKT

VGSU - Verein für
Gesundheitssport und
Sporttherapie an der
Universität Duisburg-
Essen
Henri-Dunant-Straße
65
45131 Essen

Telefon:
0201-64959820
E-
Mail: info@vgsu.de

LINKS

www.vgsu.de

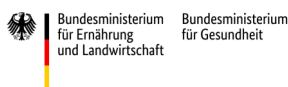
Freien werden rund um das Thema Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden mit Spiel, Spaß und Action vorgestellt - nach dem Motto: "Findet heraus, welche Bewegung euch am meisten Freude macht." In spielerischer Form setzen sich die Kinder mit dem Thema "gesunde Ernährung" auseinander. So geht es überflüssigen Pfunden an den Kragen. Die Eltern werden bei zwei bewegten Familiensonntagen in das Programm aktiv mit einbezogen. Diese Familiensonntage finden im Freien statt und bieten den Kindern die Möglichkeit, das Gelernte gemeinsam mit Eltern und Geschwistern in Form eines Abenteuerspielplatzes umzusetzen.

Das Angebot ist mit dem QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ausgezeichnet.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/active-kids/>