

NETZWERK

Agil: Aktiver gesünder is(s)t leichter

Ziel des Projektes AGILer - Aktivierende GesundheitsInitiative für Langzeiterwerbslose ist eine bewegungs- und ernährungsbezogene Gesundheitsförderung bei Langzeiterwerbslosen über 50 Jahren zur Verbesserung der Chancen am Arbeitsmarkt.

Zielsetzung

Wie kann es gelingen, Kinder verschiedener Altersstufen dazu zu bewegen, deutlich mehr Obst und Gemüse zu essen, weniger fernzusehen und dafür lieber im Sportverein aktiv zu sein? Im Aachener Präventionsprogramm "Agil: Aktiver gesünder is(s)t leichter" setzte man hierfür ganz auf die Richtlinie des Programms des Kinderschutzbundes: "Starke Eltern (und Erzieher), starke Kinder", erweitert um die inhaltlichen Punkte gesunde Kinderernährung und Bewegung. Durch regelmäßige und praktische Angebote sollte das natürliche Gefühl für gesundes Essen und ausreichende Bewegung in den Kindern selbst wachsen, ohne große Vorschriften und Belehrungen.



Umsetzung

Das Programm wendete sich an die Kinder sowie ihre Lehrer/-innen und Erzieher/-innen. Dafür kamen zwei Jahre lang vom Kinderschutzbund ausgebildete "Agil-Moderatoren" einmal pro Woche in die ausgewählten Kindertagesstätten und Schulen. Tasten und Erfahren, Schnippeln, Kochen, Abschmecken und Probieren, Tischdecken und Aufräumen standen in der einen Woche auf dem Programm. In der nächsten drehte sich alles um die elementare Freude an der Bewegung: Angeboten wurden Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Fitness, aber ohne Leistungsdruck und Konkurrenz.

Die Lehrer/-innen und Erzieher/-innen blieben dabei nicht nur Zaungäste, sondern wurden von den Agil-Moderatoren/-innen in Form

eines "Trainings on the job" begleitet und in der Umsetzung und kindgerechten Vermittlung der Themen gesunde Ernährung und Bewegung in ihrer Arbeit unterstützt. Auch hier war das Konzept auf einen längeren Zeitraum angelegt: Einer kurzen theoretischen Schulung zu den Themen Ernährung und Bewegung folgten 40 praktische Trainingseinheiten. Idealerweise sollten die Pädagogen/-innen das Programm nach spätestens zwei Jahren selbst als zertifizierte Agil-Moderatoren/-innen abschließen und damit berechtigt sein, die Inhalte der Fortbildungseinheiten nach gleichem Muster an Kollegen/-innen weiterzugeben.

Weitere Informationen zu den KINDERLEICHT-Regionen finden Sie in der KINDERLEICHT-Serie.

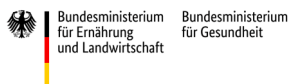
Downloads

Hier finden Sie die Abschlussberichte des Projekts Aachen zum Herunterladen:

1. Förderphase (PDF-Dokument, 217 KB, nicht barrierefrei) und **2. Förderphase** (PDF-Dokument, 186 KB, nicht barrierefrei).

Abschlussbericht 2018 (PDF-Dokument, nicht barrierefrei)

Agil ist eins von 24 ausgewählten Projekten aus dem Modellvorhaben "Besser Essen. Mehr Bewegen. KINDERLEICHT-Regionen".



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/agil-aktiver-gesuender-isst-leichter/>