

NETZWERK

Fit im Leben – mit Spaß und Karla dabei

Zielsetzung



Das Projekt "Fit im Leben – mit Spaß und Karla dabei!" verknüpfte mehr als 20 Einzelinitiativen von Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen, Verbänden, privaten Initiativen und engagierten Bürger/-innen zu einem gemeinsamen Präventionsprogramm. Insgesamt wurden in Hillesheim rund 30 Maßnahmen mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung umgesetzt, von Ernährungsberatung für (werdende) Mütter, Exkursionen zu Bauernhöfen, Kochworkshops, Sportkursen, Sinnestraining durch barfüßiges Laufen, Ernährungcoaching für Erwachsene bis hin zum Gartenbau.

Umsetzung

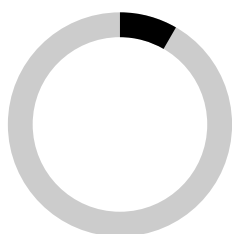
Doch was hatte es mit der knallroten "Karla" auf sich? Die freundlich lächelnde Kirsche verkörperte eine Expertin in allen Bereichen der Gesundheitsförderung. Je nach Thema schlüpfte Karla in verschiedene Rollen: Sie wurde zur Artistin, zur Köchin, zum Weihnachtsmann oder zur Tennisspielerin. Karla lief auf der Fitnessstrecke, kochte in der Schulküche, besuchte den Bauernhof oder pflegte die Obstwiese. So entstand eine Leitfigur, die Kinder in ihrer Sprache ansprach und zum Mitmachen motivierte. Als Botschafterin des Programms "Fit im Leben" warb sie auch bei Eltern für mehr Bewegung und bessere Ernährung und erhöhte damit den Bekanntheitsgrad des Programms in der ganzen Region. Durch die rote Kirsche gekennzeichnete Informationen sorgten in allen Veröffentlichungen für einen hohen Wiedererkennungswert.

Kern des Projektes war ein Bonifikationsprogramm: Kinder, die an einem Angebot zu Bewegung oder gesunder Ernährung teilnahmen, bekamen einen Karla-Kirsche-Aufkleber, den sie in ihr Sammelalbum oder auf ein Plakat ihrer Klasse oder Mannschaft kleben konnten. Besonders fleißige Sammler/-innen erhielten eine Belohnung oder "verdienten" sich einen ganzen Bewegungstag für ihre Klasse oder

Gruppe. Für "Boni-Tage" und andere Veranstaltungen konnten Vereine auch das "Karla-Mobil" ausleihen: zwei PKW-Anhänger voller Jongliermaterial, Bälle, Hütchen, Einräder, Skatebikes, Waveboards, Hüpfbälle, Springseile, Vario-Bänder, Klotzstelzen, Ziehtaue, Hockeyschläger, Badmintonschläger und vielem mehr. Ein Höhepunkt war auch das jährliche "Karla-Kirsche-Fest". An Mitmachstationen wurden zum Beispiel Bogenschießen, Judo, Kinderschminken, Wettnageln und Nistkästenbau angeboten

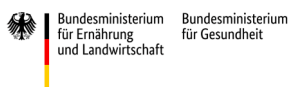
Downloads

Die Abschlussberichte des Projekts Hillesheim für die **1. Förderphase** (PDF-Dokument, 535 KB, nicht barrierefrei) und die **2. Förderphase** (PDF-Dokument, 7,5 MB, nicht barrierefrei) können Sie hier herunterladen.



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

Weitere Informationen zu den **KINDERLEICHT-Regionen**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-im-leben-mit-spass-und-karla-dabei/>