

NETZWERK

gewichtig

Zielsetzung

Seitliches Springen, Sit-ups und ein Sechs-Minuten-Lauf – die "Fitnessolympiade" forderte die Kinder heraus. Mit einfachsten Mitteln wurden so Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit von Lehrern/-innen und Erziehern/-innen getestet und im Anschluss durch Sport in Kindertagesstätte, Schule und im Verein gezielt verbessert. Eltern kochten in der Schule, probierten neue Sportarten und lernten bei "Leichter Fühlen" das eigene Wohlbefinden besser kennen. Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und das hauswirtschaftliche Personal wurden umfangreich zu ausgewogener Ernährung beraten.



Umsetzung

Die "Gewichtig!"-Initiative knüpfte an das bisherige Engagement des Rhein-Kreises Neuss für die Kindergesundheit an. Bewegung und Ernährung wurden mit dem Schwerpunkt Entspannung und Ausgeglichenheit verbunden. Die Gesundheitsstunden "Wir sind stark" für Grundschüler/-innen behandelten Themen wie "Ich und mein Körper", "Ich habe Angst", "Ich sehe fern". Eine einleitende Entspannungsübung und eine abschließende Körperwahrnehmung brachten den Kindern den eigenen Körper näher. Voller Körpereinsatz war beim Projektfest "richtig wichtig – gewichtig" mit dem für die Neusser von Volker Rosin komponierten Hit "Gewichtig!" gefragt. Zum Mitsingen und -tanzen waren die Tipps für einen bewegten Tagesrhythmus auf einer neuen CD zu haben. Auf vielen Festen in Kindertagesstätten und Schulen wurden Bewegungsbaustellen mit alltäglichen Materialien und Entspannungselemente ausprobiert.

Downloads

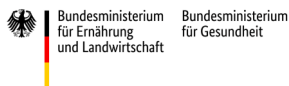
Hier können Sie die Abschlussberichte des Projekts Rhein-Kreis Neuss für die **1. Förderphase** (Download pdf, 1,3 MB, nicht barrierefrei)

sowie für die **2. Förderphase** (Download pdf, 677 KB, nicht barrierefrei) herunterladen.

"Gewichtig" 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/gewichtig/>