

AKTION:

Fitness goes Schule

Fitnessstudios engagieren sich an Schulen



Wie es um die motorische Leistungsfähigkeit unserer Kinder bestellt ist, untersuchten mehrere Studien und Tests. In einer Studie des Zentrums für Gesundheit wurde zwischen 1998 und 2006 ein Vergleich der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindergartenkindern ermittelt. Danach waren in allen Parametern der 2006 getesteten Kinder deutliche Rückgänge gegenüber den in 1998 getesteten Kindern zu verzeichnen (Quelle: www.ingofroboese.de). Am Robert-Koch-Institut in Berlin wurde von 2003 bis 2006 mit ca. 18.000 beteiligten Kindern und Jugendlichen ein bundesweiter Gesundheits-survey (www.kiggs.de) durchgeführt. Teil dieser Untersuchung ist ein Motorik-Modul (MoMo), wonach 43 % der Kinder und Jugendlichen bei der Rumpfbeuge nicht das Fußsohlenniveau erreichen und 86 % nicht eine Minute einbeinig auf einer T-Schiene balancieren können, ohne den Boden zu berühren

(Quelle: www.sport.uni-karlsruhe.de). Abhilfe schaffen können flächendeckende Fitnessprogramme für Kinder und Jugendliche.

Der beste Ansatz dafür sind Schulen. Hier können alle Kinder und Jugendliche angesprochen werden. Eine gute Möglichkeit für die Etablierung von Fitness an Schulen bietet die Einführung des betreuten Ganztags. Viele Schulen suchen nach pädagogisch sinnvollen Konzepten, um ihre Schülerinnen und Schüler spezifisch am Nachmittag zu fördern. Mit dem WSD FIT ‚N‘ FUN Kids Programm, das auch den Bereich Ernährung und Essverhalten integriert, liegt ein von einem Sportpädagogen ausgearbeitetes Konzept vor, das diese Kriterien erfüllt. Und mit dem STRENFLEX Kinder und Jugend Fitness-Sportabzeichen wird die erforderliche



Motivation und Nachhaltigkeit gewährleistet. Begleitet wird das Programm zu Hause durch „Das Power-Buch Ernährung für Kinder“ der Autorin und Diplom-Oecotrophologin Cora Wetzstein.

Der Ablauf der Aktion

Auf einer speziell für die Aktion eingerichteten Website unter der Adresse www.aktion-schule.org können sich interessierte Schulen und Fitnessstudios für das Kinderbewegungsprojekt bewerben. Um das Schulprojekt durchzuführen, ohne dass hierdurch der Schule oder dem Studio Kosten entstehen, soll die Finanzierung über Patenschaften von Unternehmen und Organisationen innerhalb und außerhalb der Fitnessbranche erfolgen.

Der Mehrwert für das teilnehmende Fitnessstudio liegt vorwiegend im Imagegewinn durch das Engagement für ein soziales Projekt mit einem gesellschaftlich relevanten Thema.

Zusätzlich in der Positionierung



im Gesundheitsmarkt, dem Zugang zu den Kunden von morgen und dem Generieren neuer Zielgruppen durch Eltern- und Kindermitgliedschaften. Oliver Radler, Mitinhaber des gofit in Bad Kissingen: „Allein der Imagewert, den meine Fitnessanlage dadurch erhält, dass wir die Grundkurse auch an Schulen anbieten, ist unbezahlbar. Mit diesen Schulprojekten belegen wir unsere Kompetenz als Gesundheitsdienstleister.“

Das Kinderbewegungsprogramm

Durchgeführt werden die FIT ‚N‘ FUN Kids Kurse durch qualifizierte WSD Gesundheitstrainer/innen. Diese sind auch zur Abnahme des STRENFLEX Kinder und Jugend Fitness-Sportabzeichens berechtigt. Bei Interesse der Teilnahme eines Studios ohne qualifizierte Trainerin bzw. qualifizierten Trainer, kann sich die-

ses dennoch für die Aktion bewerben. Die Kurse werden in diesem Fall von einer externen Trainerin bzw. einem externen Trainer für das Studio an den Schulen durchgeführt.

Das Schulprojekt bereitet auch auf das STRENFLEX Kinder und Jugend Fitness-Sportabzeichen vor. Der Ablauf der Fitness-Tests ist so festgelegt, dass kein Wettbewerbscharakter und somit keine Überforderung einzelner Kinder entsteht. Die Übungen sind jedoch so anspruchsvoll, dass sie eines Fitnessabzeichens würdig sind und ermöglichen einen kontinuierlichen Lernprozess, damit auch unsporthiche Kinder im Laufe der Übungswochen sichtbare Fortschritte erzielen. Zudem stellt das STRENFLEX Fitness-Sportabzeichen einen hohen Motivationsfaktor dar, so dass die Kinder und Jugendlichen regelmäßig an den Kursen teilnehmen und

Spaß an der Bewegung haben. Ziel der Aktion „Fitness goes Schule“ ist, die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen dauerhaft für ein Fitnessprogramm zu begeistern. Unterstützt wird die Aktion durch den Internationalen Verband ISFHA, durch das Gesundheitsförderungsmagazin Fitness Tribune, die Firma TOGU und den Verein „Wir stärken Dich“.

Pate werden

Unternehmen und Organisationen innerhalb und außerhalb der Fitnessbranche haben die Möglichkeit eine Patenschaft für die Schulprojekte zu übernehmen. Der einmalige Betrag einer Patenschaft liegt für ein Kind bei 19 Euro und pro Klasse bei 490 Euro.

Kontakt und weitere Informationen:
www.aktion-schule.org

Kinder Sportabzeichen im Gesundheitszentrum Sersheim

Nach Österreich wurden nun auch in Deutschland die ersten STRENFLEX Kinder Fitness-Sportabzeichen erfolgreich abgelegt. Neun Kinder aus dem WSD FIT ‚N‘ FUN Kids Kurs des Gesundheitszentrums Sportschule Scheiber feierten zusammen mit ihren Trainerinnen Manuela Kirschner und Nina Frech schon ungeduldig den Fitness-Tests für die STRENFLEX Abzeichen entgegen.



Die glücklichen Absolventen des STREINFLEX Sportabzeichens mit ihren Eltern und Geschwister

Als erstes kommt Toni mit ihrer Mama zur Türe herein. Sie ist schon ganz neugierig was heute passiert. Auch die andern sammeln sich zum Umziehen. Es werden die Glücksbringer T-Shirts angezogen, so viel Zeit muss sein. Im Kursraum ist schon alles für die Fitness Tests aufgebaut. Ein kleiner Aufwand, der es aber ermöglicht, dass alle Eltern, Omas, Opas und Geschwister direkt dabei sein können. Und dann kann's losgehen.

Nach der Begrüßung der Eltern und einem Warm-up meldet sich Niklas: „Ich möchte bitte als erster beginnen“, denn er ist schon ganz aufgeregt. Die erste Übung schaffen alle Kinder auf Gold. Nun

ist der Ehrgeiz geweckt. Anfeuerungsrufe und eine ausgelassene Stimmung schwingen durch den Raum. Die Kinder haben ein Strahlen im Gesicht, unterstützen sich gegenseitig und klatschen, was das Zeug hält. Diese positive Stimmung motiviert sie so, dass am Ende sieben



Nina Frech kontrolliert als Schiedsrichterin die korrekte Ausführung der Übungen

Gold-Urkunden, eine Silber- und eine Bronze-Urkunde übergeben werden. Voller Stolz geht's dann gleich auf das Siebertreppchen fürs Abschlussfoto. Zur Belohnung gibt es noch eine kleine Feier. Die Trainerinnen sind ebenfalls stolz über das Ergebnis und freuen sich schon auf die nächste Gruppe, die das STRENFLEX Abzeichen ablegen wird.

Die 6 bis 10 jährigen Mädchen und Jungen bereiteten sich im Rah-

men der WSD FIT ‚N‘ FUN Kids Kurse auf die STRENFLEX Kinder Fitness-Sportabzeichen vor. Das Anfang 2011 eingeführte Kinderfitnessprogramm soll den seit Jahren zunehmenden Bewegungsmangelkrankungen bei Kindern vorbeugen. Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Sportarten steht bei den FIT ‚N‘ FUN Kids nicht der Wettkampcharakter im Vordergrund, sondern die individuelle Leistungssteigerung. Motivierende Bewegungsspiele und ausgesuchte Kräftigungsübungen vermitteln Spaß an der Bewegung und unterstützen die Entwicklung von Körpergefühl und Körperwahrnehmung. ■

Weitere Informationen:
www.wsd-ausbildungszentrum.de/Gesundheitstraining