

Kinderkurse mit Fitness-Sportabzeichen erfolgreich im Studio etablieren

Best Practise: Gesundheitszentrum Sportschule Scheiber

Lange Zeit war umstritten, ob Kinder in Fitness-Studios trainieren oder nicht besser draussen spielen oder im Verein Sport treiben sollen. Inzwischen stehen wir vor einem gesellschaftlichen Problem mit zunehmendem Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und deren negativen Folgen. Alterskrankheiten wie Diabetes Typ-2, die bereits bei 5-Jährigen auftreten, lassen die zukünftigen Entwicklungen erahnen. Momentan sind 15 von 1000 Kindern und Jugendlichen von Altersdiabetes betroffen. Wie nun aber Kinder im Fitness-Studio integrieren? Nachfolgendes Beispiel des Gesundheitszentrums Sportschule Scheiber zeigt einige Möglichkeiten auf.

Petra Frech, Betriebsleiterin des Gesundheitszentrums in Sersheim und Projektleiterin für das neue Kinderkonzept:



„Ich habe bei uns im Studio einige unserer Mitglieder gefragt, ob ihre Kinder bei unserem neuen Kinderbewegungsprogramm FIT ‚N‘ FUN KIDS mitmachen möchten. Alle, bei denen der Termin gepasst hat, haben daraufhin ihre Kinder angemeldet.“

Voller Kurs ohne Werbemaßnahmen

Die Eltern für das Training ihrer Kinder zu motivieren war laut Petra Frech ein „Kinderspiel“. Die Mitglieder des Gesundheitszentrums Sportschule Scheiber waren ausnahmslos von der Idee begeistert und 15 Kinder wurden auch gleich angemeldet. Das Angebot an die Mütter, ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten die Wartezeit mit einem eigenen Training zu überbrücken, haben allerdings bis auf ein Mitglied alle abgelehnt. Da war die Aussicht, gemeinsam an der Theke einen Kaffee zu trinken und sich zu unterhalten, schon verlockender. Der Kinderkurs wurde auf eine Zeit gelegt, an dem das Studio normalerweise geschlossen hat, um die räumlichen Kapazitäten durch diese neue Kursform besser auszunutzen.





FIT ,N' FUN KIDS

Das FIT ,N' FUN KIDS Programm besteht aus einem 4-wöchigen Grundkurs und Folgekursen zur dauerhaften Integration der Kinder im Studio. Die Kinder waren sehr neugierig und interessiert, an dem 4-wöchigen Kursprogramm teilzunehmen. Somit konnten sie die Studioatmosphäre und die anderen teilnehmenden Kinder kennenlernen. Der Bewegungsteil des neuen Kinderkonzepts hat ihnen sehr viel Spass gemacht und sie haben sich in diesen 4 Wochen motorisch auch gut gesteigert. Integriert in diesen Kurs sind auch Übungen zum Thema Selbstbewusstsein, die allen 15 teilnehmenden Kindern im Alter von fünfeinhalb bis 10 Jahren sehr gut gefallen haben.



Im Ernährungsteil wussten einzelne Kinder schon recht viel, andere wiederum gar nichts. Auch hier haben alle voll konzentriert mitgearbeitet. Begleitend zum Kurs wird in Kürze von Diplom-Oecotrophologin und GU-Autorin Cora Wetzstein ein Ernährungsbuch für Kinder und Eltern veröffentlicht zur Unterstützung des richtigen Ernährungsverhaltens zuhause.

Der Entspannungsteil hat den Kindern gutgetan; sie konnten von ihren Alltagsproblemen abschalten. Eine der Mütter hat berichtet, dass ihr Kind seit dem Kurs keine Einschlafprobleme mehr hat und auch weniger wilde Träume. Die Themen wie „Ver-



antwortung übernehmen“, „Selbstwertgefühle und Durchsetzungsvermögen steigern“ und „Fair play (Anti-Mobbing)“ waren für die Kinder der interessanteste Teil gleich nach der Aussicht beim STRENFLEX Kinder Fitness-Sportabzeichen eine Medaille zu erringen.



STRENFLEX Fitness-Sportabzeichen für Kinder

Das Trainieren auf eine Medaille ist ein enormer Antrieb. Alle Kinder waren an jedem der Kurstage anwesend, die, unter Berücksichtigung der motorischen Fähigkeiten, gezielt auf dieses speziell entwickelte STRENFLEX-Abzeichen vorbereiten. Kinder und Eltern haben schon nach der zweiten Stunde gefragt, wann und wie es weiter geht. Nach dem Ankündigen des Fitness-Sportabzeichens haben die meisten Eltern ihre Kinder zu den Folgekursen angemeldet, da diese zuhause so begeistert davon erzählten. Ausserdem waren die Eltern ganz schnell der Meinung, endlich etwas Fundiertes zur Gesund-

heitsförderung ihrer Kinder gefunden zu haben, das auch noch das ganze Jahr angeboten wird und nicht wie im Verein immer zu den Ferien mit langen Pausen verbunden ist.

Die Kinder wurden von ihren wartenden Eltern in Empfang genommen, sodass kaum auffiel, dass 15 Kinder in der Sportschule waren. Von diesen 15 Kindern machen 12 dauerhaft weiter, die anderen können am Folgetermin zeitlich nicht teilnehmen. Deshalb wäre es optimal, zwei Kursstunden an verschiedenen Tagen in der Woche anzubieten.

Pädagogische Grundlagen

Sowohl der Grundkurs als auch die fortlaufenden Kursstunden basieren auf pädagogischen Grundlagen. Die Bewegungsübungen sollen nicht nur sportphysiologische Ziele erfüllen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder fördern. Zusätzlich wird der Spass am Unterricht durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte von TOGU gesteigert. Dadurch lassen sich abwechslungsreiche Themenstunden realisieren.

Info:

www.wsd-ausbildungszentrum.de

Copyright Fotos: WSD

