

Praxisbeispiel: Kinderkurse im Studio

Eine Studie des Zentrums für Gesundheit lässt deutliche Rückgänge der motorischen Leistungsfähigkeit in allen Parametern bereits bei Kindergartenkindern erkennen. Dies und die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen mit all seinen negativen Folgeerscheinungen verdeutlicht den Stellenwert eines gezielten Bewegungsangebotes für Kinder.

Welche Art von Training kann helfen?

Das Training für Kinder sollte dem individuellen Leistungsniveau angepasst sein und keinen Wettbewerbscharakter haben. Jedes Kind soll sich wohlfühlen. Ebenso wichtig sind jedoch Erfolgserlebnisse durch Leistungssteigerungen. Ganz entscheidend für die Motivation ist auch, dass eine „Belohnung“ für das Erreichte erfolgt.

Praxisbeispiel Sportschule Scheiber

Petra Frech ist Kursleiterin für das Kinderfitnesskonzept „Fit ‚N‘ Fun Kids“ in der Sportschule Gesundheitszentrum Scheiber. Dieses besteht aus einem 4-wöchigen Grundkurs, um sich gegenseitig kennenzulernen und darauffolgenden Kursstunden mit einer dauerhaften Mitgliedschaft. Ein wichtiges Element dieses Kurskonzepts ist das Strenflex Kinder Sport- und Fitnessabzeichen, das entscheidend zur Motivation beiträgt, regelmäßig die Kursstunden zu besuchen.

„Die Eltern für das Training ihrer Kinder zu motivieren war ein Kinderspiel. Ich habe hierzu einige unserer Mitglieder angesprochen und alle haben zugesagt“, erläutert Petra Frech ihr Vorgehen.

Über richtige Ernährung wussten einige Kinder bereits gut Bescheid

Das Fit ‚N‘ Fun Kids Programm besteht aus einem Trainings-, einem Ernährungs- und einem Entspannungsteil. Im Ernährungsteil wussten bereits einige Kinder der Sportschule Gesundheitszentrum Scheiber recht gut Bescheid, für andere wiederum war es völliges Neuland.

Was falsche Ernährung im Körper bewirken kann, wird anhand von spannenden Experimenten und einprägsamen Vergleichen erläutert, um ein konzentriertes Mitarbeiten der Kinder zu erreichen, ohne Langeweile aufkommen zu lassen.

Im Entspannungsteil konnten Alle so richtig abschalten und träumen. Nach Aussagen von Müttern wurden dadurch auch bei einigen der Kinder Einschlafprobleme gelöst.

Stärkung der Persönlichkeit

Zusätzlich zur Vorbeugung gegen Bewegungsmangel und falscher Ernährung wird bei dem Fit ‚N‘ Fun Kids Programm gezielt die Fairness und Teamfähigkeit gefördert und eine positive Lebenseinstellung vermittelt. Das kommt dem Selbstvertrauen zugute und steigert das Selbstbewusstsein der Kinder.

Bewegung macht schlau!

Wissenschaftliche Studien belegen, dass: ausgesuchte Bewegungsübungen die Intelligenz von Kindern fördern, z.B. durch eine bessere Durchblutung des Gehirns und einer höheren Bildung von Synapsen. Komplexe Bewegungsabläufe verbessern zudem den Informationsfluss im Gehirn und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Neuer Lernstoff kann leichter und schneller verarbeitet werden.

Das Fit ‚N‘ Fun Kids Konzept basiert auf pädagogischen Grundlagen. Die Bewegungsübungen sollen nicht nur sportphysiologische Ziele erfüllen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder und den Spaß an der Bewegung fördern. Um die Kursstunden abwechslungsreich zu gestalten, können auch Kleingeräte eingesetzt werden, z.B. der Jumper mini der Firma TOGU.



WSD Fit Kids bei der Vorbereitung auf das Strenflex Sport- und Fitnessabzeichen

Themen wie Verantwortung übernehmen, Selbstwertgefühle, Durchsetzungsvermögen steigern und Fair Play sind für die Kinder des Kurses von Petra Frech der interessanteste Teil, gleich nach der Aussicht beim Strenflex Kinder Sport- und Fitnessabzeichen eine Bronze-, Silber- oder gar Gold-Medaille zu erringen.

Portal für Eltern

Unterstützt werden die Kurse durch das Portal www.experten-forum.org für Eltern, Lehrer und Erzieher mit Beiträgen zu den Themen Bewegung und Ernährung.

Nähere Informationen:

www.wsd-ausbildungszentrum.de - Gesundheitstrainer/in