



## Kinder für Bewegung begeistern

**Düsseldorfs größter Sportverein, der SFD ´75, unterstützt die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ des Deutschen Diabetes-Zentrums.**

(Düsseldorf, 20.01.2016) Nur 15% der Kinder und Jugendlichen bewegen sich, wie von der Weltgesundheitsorganisation WHO gefordert, mindestens eine Stunde pro Tag. Dies möchte die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ ändern und erhält nun auch Unterstützung vom SFD ´75 Düsseldorf. Der mit Gütesiegel ausgezeichnete „Kinderfreundliche Sportverein“ kooperiert bereits mit zahlreichen KITAs und Schulen und hat jetzt Grundschülerinnen und -schüler der SMS-Initiative zu einem Turn-Training eingeladen. Die Grundlagen des Turnens wurden vor mehr als 200 Jahren durch Turnvater Jahn gelegt. Unverändert erfreut sich Turnen schon bei den Kleinsten großer Beliebtheit und ermöglicht wie kaum eine andere Sportart die kindgerechte Förderung der Koordination und anderer wichtiger Funktionen. So waren auch die teilnehmenden Schüler der Matthias-Claudius-Schule von der ersten Minute an begeistert. Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm absolvierten die Kinder unter Anleitung der beiden Übungsleiter vom SFD ´75 die Übungen am Boden, auf dem Schwebebalken, an den Ringen sowie beim Hindernisparcour. „Eine solche Sportstunde möchten wir noch einmal machen.“, waren sich die Grundschülerinnen und -schüler am Ende einig. „Kinder dabei zu unterstützen, sich bewusst und gesund zu ernähren sowie Spaß und Motivation durch Sport zu erleben, ist für uns eine wichtige und große Herausforderung.“, begründet SFD ´75-Geschäftsführerin Andrea Haupt ihr Engagement. „Die im Kindesalter erworbene körperliche Fitness schützt ein Leben lang vor Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.“, unterstreicht Projektleiter Professor Karsten Müssig.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer und Kölner Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstilbedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die teilnehmenden Kinder lernen beim aid-Ernährungsführerschein den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten in Kooperation mit dem Bildungszentrum für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und nehmen an dem von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“ teil. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen das Projekt und



ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: [www.sms-mach-mit.de](http://www.sms-mach-mit.de)