



Mit Spaß zu einem gesunden Lebensstil

Bei PreSchoolSports können die teilnehmenden Kinder der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ ein vielfältiges Sportangebot ausprobieren.

(Düsseldorf, 16.01.2019) Saltos auf einem Trampolin, ein Fußball-Spiel in Bubble Balls, ein großflächiger Parcours mit verschiedenen Kletter-, Rutsch- und Gleichgewichts-Elementen, eine Partie Tischtennis oder doch lieber ein Sprung ins Bällebad? Diese und viele weitere Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten bietet das Bildungs- und Sportprogramm PreSchoolSports den Grundschülerinnen und -schülern der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ bei ihrem Besuch an. Unter dem Motto „Spaß an der Bewegung“ lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Bewegungsformen kennen und können diese nach Belieben austesten. Gleichzeitig fördert das Konzept von PreSchoolSports, neben der Beweglichkeit und Ausdauer, auch die grundlegenden kognitiven, motorischen und kreativen Fähigkeiten der Kinder. Damit verfolgen PreSchoolSports und die SMS-Initiative gemeinsam das Ziel, Kinder frühzeitig für einen aktiven Lebensstil zu begeistern und ihnen die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Die aktuellen Ergebnisse der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) zeigen die Relevanz dieses Ansatzes: Lediglich 23% der Mädchen und 30% der Jungen im Alter zwischen sieben und zehn Jahren bewegen sich nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 60 Minuten pro Tag. Besonders bei den Mädchen ist ein deutlicher Rückgang der körperlichen Aktivität in den letzten Jahren zu verzeichnen. Gleichzeitig weisen immer mehr Kinder schon in jungen Jahren motorische Defizite auf. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder Balancieren fallen vielen Kindern inzwischen schwer. Vor diesem Hintergrund ist es umso wichtiger, Kindern frühzeitig aufzuzeigen, wie unterschiedlich Bewegung sein kann und wie viel Spaß es macht, gemeinsam aktiv zu sein.

„Unter der Anleitung von unseren professionellen Trainerinnen und Trainern, lernen die Kinder bei PreSchoolSports die breite Vielfalt an Bewegungsformen kennen und können unbefangenen und ohne Druck positive sportliche Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen sind sehr wichtig im Kindes- und Jugendalter, um langfristig einen aktiven Lebensstil zu entwickeln.“



unterstreicht Katja Böckmann, Geschäftsführerin von PreSchoolSports. „Zu sehen mit wie viel Freude und Begeisterung die Kinder das Angebot von PreSchoolSports nutzen, bestärkt uns in unserem Ansatz, bereits im frühen Alter Kinder durch Freude und Spaß für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung begeistern zu können und so langfristig Lebensstil-bedingte Erkrankungen vorzubeugen.“, ergänzt SMS-Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorf Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Des Weiteren wird in den teilnehmenden Schulklassen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse der Kurs „Bleib locker! – Stressbewältigung für Kinder“ durchgeführt.

Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde 2015 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und in den Jahren 2016 und 2018 mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de