



## **Aktiv in ein gesundes Leben starten**

**Düsseldorfs größter Sportverein, der SFD '75, unterstützt die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit“ im Kampf gegen Lebensstil-bedingte Erkrankungen wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes.**

(Düsseldorf, 06.02.2019) Derzeit verdoppelt sich die Anzahl übergewichtiger Kinder während der Schulzeit. Diese Beeinträchtigungen beschränken sich nicht nur auf das Kindesalter, sondern haben auch erheblichen Einfluss auf die weitere Entwicklung bis hin zum Erwachsenenalter. Vor diesem Hintergrund setzt sich die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ für ein gesundes Aufwachsen und eine langfristige Prävention vor Übergewicht und Lebensstil-bedingten Erkrankungen wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes im Kindesalter ein. Ziel der Initiative ist es, Grundschülerinnen und -schülern zu zeigen, wie einfach eine ausgewogene Ernährung ist und wie viel Spaß regelmäßige Bewegung macht. Freude an der Bewegung steht auch beim Verein für Sport und Freizeit von 1975 Düsseldorf-Süd e.V., dem SFD '75, an oberster Stelle. Der mit dem Gütesiegel „Kinderfreundlicher Sportverein“ des Landessportbundes NRW ausgezeichnete Verein kooperiert bereits mit zahlreichen KITAs und Schulen und hat nun erneut 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 sorgt Turnen schon bei den Kleinsten für viel Freude und ermöglicht wie kaum eine andere Sportart die kindgerechte Förderung der Koordination und anderer wichtiger Funktionen.

Beim Turn-Schnuppertraining mit dem SFD '75 haben die Schülerinnen und Schüler der GGS Am Köhnen und der KGS Josef-Kleesattel-Straße die Möglichkeit unter Anleitung von professionellen Übungsleiterinnen und -leitern, verschiedene Turn-Übungen auszuprobieren. Dadurch können die Kinder einen Einblick in diese vielfältige und abwechslungsreiche Sportart gewinnen und gleichzeitig ihre Beweglichkeit trainieren.

„Ein besonderes Ziel unseres Sportvereins ist es, Kinder frühzeitig dabei zu unterstützen, sich bewusst und gesund zu ernähren sowie Spaß und Motivation durch Sport zu erleben. Dies ist für uns eine wichtige und große Herausforderung, der wir uns gerne zusammen mit unseren Kooperationspartnern stellen.“, begründet SFD '75-Geschäftsführerin Andrea Haupt ihr



Engagement. „Mit der SMS-Initiative möchten wir den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern die Vielfalt der sportlichen Aktivitäten zeigen und sie für eine regelmäßige Bewegung – ein Leben lang – begeistern. Wir freuen uns sehr, dass unsere zahlreichen Partner und Paten uns dabei so toll unterstützen.“, unterstreicht 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 Düsseldorfer 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 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 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](http://www.sms-mach-mit.de)