

„Fitness für Kids“

Frühprävention im Kindergarten- und Grundschulalter

In dem Projekt „Fitness für Kids“ geht es um ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für Vorschul- und Grundschulalter im Setting „Kindergarten und Schule.“ Mit dieser Maßnahme soll durch niedrigschwellige Bewegungsangebote die Freude an Bewegung geweckt und die körperliche Fitness bei den Kindern verbessert werden, um frühzeitig dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen entgegen zu wirken.

Neben der regelmäßigen Bewegungsförderung der Kinder durch kompetente Übungsleiter erfolgt zugleich eine intensive Schulung der Erzieher/Lehrer, damit sie nach der sechsmonatigen Anleitungphase die Umsetzung des Bewegungsprogramms eigenverantwortlich übernehmen können. Durch die Ausbildung der Erzieher/Lehrer zu qualifizierten und zertifizierten Multiplikatoren wird die Nachhaltigkeit der Präventionsmaßnahme sichergestellt und das Projekt ist von diesem Zeitpunkt an kostenneutral.

Eine wissenschaftliche Evaluation des Projekts ergab, dass sich im Vergleich zu einem Kontrollkollektiv die Interventionsmaßnahme sehr positiv auf die motorische Leistungsfähigkeit und das Blutdruckverhalten der Kinder auswirkt.

Seit 2005 hat die Krankenversicherung KKH-Allianz die Finanzierung des Projekts übernommen, sodass die Maßnahme für die Kindergärten und Grundschulen der jeweiligen Standorte kostenfrei ist. „Fitness für Kids“ wird inzwischen in Berlin, Hannover, Leipzig, Chemnitz, Braunschweig, Potsdam und Oldenburg durchgeführt.

Auszeichnungen:

Präventionspreis 2005 (Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin)

Innovationspreis 2005 (Kaufmännische Krankenkasse: KKH)

Model of good practice (BzGA), Projekt des Monats (Gesundheit Berlin)

Gesundheitspreis 2007 (Stiftung Rufzeichen Gesundheit)

Förderpreis 2009 (Deutsche Hochdruckliga)

Weitere Projektinformationen unter: www.fitness-fuer-kids.de

Initiator und Ansprechpartner: Dr. Kerstin Ketelhut, „Fitness für Kids“ Verein für Frühprävention e.V., Perleberger Str. 51, 10559 Berlin, Tel: 030/35130546, Email: K.Ketelhut@t-online.de

Kooperationspartner:

KKH-Allianz

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin