

Sport und Gesundheit für Kinder und Jugendliche

"Fit mit Pfunden"



Foto © Fotolia

Kurzbeschreibung:

Die Themen "Bewegung" und "Ernährung" stehen im Mittelpunkt dieses Kurses des Sportvereins Eintracht Hildesheim. Neben dem spielerischen Ausdauertraining wird den Kindern und Jugendlichen auch Basiswissen zur gesunden Ernährung - eingebunden in Spiele - vermittelt.

Zielgruppe(n):

Dieses zielgruppenspezifische Angebot richtet sich an adipöse Mädchen und Jungen ab 12 Jahren.

Ziele:

- Soziale Aspekte: Teamfähigkeit, Zusammenhalt, gemeinsame Ziele und Interessen verfolgen
- Psychische Aspekte: Ehrgeiz wecken, Selbstbewusstsein stärken
- Körperliche Aspekte: Förderung von Beweglichkeit und Ausdauer, bewussteres Essen initiieren, Gewichtsreduktion

Ablauf:

Das Angebot findet zweimal wöchentlich (à 45 Minuten) statt. Der Kurs wird überwiegend in der Sporthalle durchgeführt. Sofern es die Witterung zulässt, wird der Kurs auch nach draußen verlegt. Zusätzlich zu den Sportstunden für die Kinder und Jugendlichen finden drei Termine à 45 Minuten für die Eltern statt.

1. Informationsabend: Im Vorfeld des Kurses findet ein Informationsabend statt, an dem das Konzept "Fit mit Pfunden" detailliert vorgestellt wird.
2. Bewegtes Miteinander der Eltern: Den Eltern wird ein Stundenbeispiel zum Thema "Bewegung" und "Ernährung" vorgestellt. Die Eltern müssen selbst aktiv werden, um zu erfahren, was die Kinder in den Stunden leisten.
3. Abschlussveranstaltung: Abschließendes Zusammenkommen der Kinder/Jugendlichen und Eltern zum geselligen Miteinander, Austausch und zur Klärung offener Fragen.

Veranstalter und Antragsteller:

Eintracht Hildesheim e.V. 1861

Projekt wurde gefördert über Richtlinie
zur zielgruppenspezifischen Bewegungs- und Gesundheitsförderung