

Bewegung(s) – Schule – Kinder

Wenn immer mehr Kinder immer unbeweglicher und übergewichtiger werden, muss unser Schulsystem hier gegensteuern. Neue Programme unterstützen das.

Bewegung(s) – Schule – Kinder ist ein Thema, das mich mehr und mehr begleitet, weil: einerseits immer mehr Kinder immer übergewichtiger, immer mehr Kinder immer unbeweglicher werden. Und andererseits ein (Schul-)System steht, das genau das zwar weiß, aber so unbeweglich und starr ist, dass es dies einfach hinnimmt.

Wenn immer mehr Kinder sich immer weniger bewegen, dann werden auch die zukünftigen Erwachsenen immer übergewichtiger und immer unbeweglicher. Das muss nicht sein, da heißt es eben gegensteuern.

Monkey Motion

Gegensteuern lässt sich zum Beispiel mit dem neuen Projekt MONKEY MOTION. Mit simplen Übungen, die von jedem Lehrer einfach durchzuführen sind, wird der Schultag einfach ANDERS gestartet. Bewegungsübungen mit Doppelleffekt: schnell & effektiv. Und so ganz nebenbei werden die Sauerstoffversorgung verbessert, die Konzentra-



Mag. Manfred Simonitsch
Company Health Coaching
Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f.
Lebensberatung
0732 / 770450

tionsfähigkeit gesteigert und Exaktheit gelehrt.

Kinder-Bewegungsschulen

Gegensteuern lässt sich auch mit den neuen Kinder-Bewegungsschulen, die auf individuelle Art & Weise die Freude an Bewegung wieder ver-

mitteln. Individuell zugeschnitten, gesteuert und zielgerichtet in einer persönlichen Trainingsbetreuung, je nachdem, was das Kind bis dato an Bewegungserfahrungen und -freude erlebt hat, wird das Programm auf die Vorlieben des Kindes zugeschnitten. Turnen mit den Grundübungen, Ballspiele, gezielte Kräftigung und Kletterei und ganz viel Beweglichkeit – ungefähr so, wie es auch MONKEY MOTION in den Schulen tun wird. Hauptsache, die Qualität der Bewegung stimmt und die Freude wird geweckt; Hauptsache, die Kinder fühlen sich nachher viel besser als vorher; Hauptsache es wirkt: gegen Unbeweglichkeit, gegen Übergewicht, gegen Stresssymptome, gegen alles, was Unbeweglichkeit so mit sich bringt. Und Spaß macht es so ganz nebenbei natürlich auch.

Und wir, die Sportwissenschaftler, haben immer gute Ideen, die nur darauf warten, für Sie und mit Ihnen umgesetzt zu werden – zum Wohle der einzelnen Person und damit zum Wohle der Allgemeinheit!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at