



UNBESCHWERT DURCHS LEBEN

**Bewegung und Adipositas
bei Kindern und Jugendlichen**

Broschürenreihe „Gesundheit bewegt“

Gesundheit bewegt.

UNBESCHWERT DURCHS LEBEN

**Bewegung und Adipositas
bei Kindern und Jugendlichen**

IMPRESSUM

Prof. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Joisten

(Fachärztin für Allgemeinmedizin, Sport- und Ernährungsmedizin und Leiterin der Abteilung III Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft Köln der DSHS)

Dr. David Friesen (Sportwissenschaftler am Institut für Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft Köln der DSHS)

Redaktion

Landessportbund Berlin e.V., Abt. Sportentwicklung

Gestaltung

Sehstern

Illustrationen

Beate Autering

Literatur

Weiterführende und verwendete Literatur auf Anfrage bei den Autor*innen erhältlich.

EINFÜHRUNG

Toben, Laufen, Springen - Bewegung ist für Kinder und Jugendliche eigentlich das Natürlichste der Welt. Trotzdem ist schon in dieser Altersgruppe Bewegungsmangel ein ernstzunehmendes Problem und kann zu Übergewicht bis hin zu Adipositas führen. Doch nicht nur der Mangel an Bewegung begünstigt die Entwicklung von Übergewicht. Auch eine sich wandelnde Umwelt, die häufig zu einem sitzenden Lebensstil führt, das Überangebot von energiereichen Lebensmitteln oder auch soziale und ökonomische Faktoren spielen eine entscheidende Rolle.

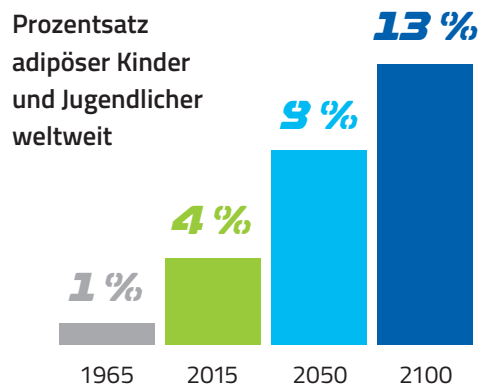
Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über die Ursachen, Folgeerkrankungen und Klassifikation von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und zeigt auf, wie Sport und Bewegung sowohl in der Prävention als auch in der Therapie Abhilfe schaffen kann.

1 Medizinische Aspekte

Zahlen, Daten, Fakten

Übergewicht bzw. extremes Übergewicht (= Adipositas) bei Kindern und Jugendlichen ist die häufigste chronische Erkrankung in dieser Altersgruppe.

In Deutschland sind laut des Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KIGGS) des Robert-Koch-Instituts (RKI) etwa 15% der Kinder zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig (Schienkiewitz et al. 2018). Dabei sind Jungen etwas häufiger betroffen als Mädchen. Jugendliche aus Familien mit einem geringen Einkommen leiden deutlich häufiger an Übergewicht als Jugendliche aus Familien mit mittlerem oder hohem Einkommen (Lampert und Kuntz 2019).



chens oder Jungens in Deutschland als adipös eingeschätzt wird, in den USA aber „nur“ als übergewichtig. Unserer deutschen Klassifikation liegen die Körpergrößen- und -gewichtsdaten von insgesamt

Klassifikation

Generell wird zur Einschätzung des Gewichtsstatus der Body-Mass-Index (BMI) genutzt. Um der alters- und geschlechtsbedingten Entwicklung gerecht zu werden, wird dieser aber in ein sogenanntes Perzentilsystem übertragen.

Dieses System kann international variieren, was bei der Betrachtung der Erkrankungshäufigkeit stets berücksichtigt werden muss. Das bedeutet konkret, dass der gleiche BMI eines 13jährigen Mäd-

Schon gewusst? Sogenannte Perzentilkurven (Perzentil = Hundertstelwert) werden in der Praxis zur Beurteilung von Gewicht und Größe verwendet. Sie geben an, wie sich die Größe oder das Gewicht im Vergleich zu Gleichaltrigen verhält. Die 50er Perzentile stellt dabei den Durchschnittswert dar. Liegen die Werte zum Beispiel auf der 97. Perzentile bedeutet das, dass 97% der Gleichaltrigen kleiner oder leichter sind.

Schon gewusst?

Der Energieverbrauch wird in sogenannten „metabolischen Einheiten“ (MET = *metabolic equivalent of task*) angegeben bzw. berechnet. Die metabolischen Einheiten entsprechen dem Faktor, um den die Ruhesauerstoffaufnahme durch die jeweilige Aktivität gesteigert wird. Eine Stunde Büroarbeit im Sitzen verbraucht beispielsweise 1,5 MET. D.h. hier werden im Verhältnis zum Ruheumsatz 50% mehr Kalorien verbraucht. Die Intensität von körperlicher Aktivität wird dabei in leicht (<3 MET), moderat (3-6 MET) und intensiv (>6 MET) unterteilt.

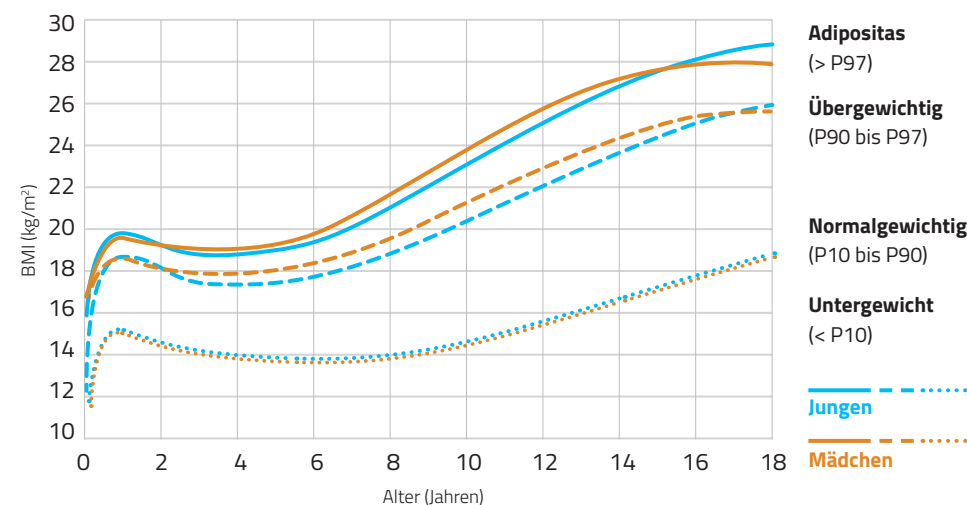
17.147 Jungen und 17.275 Mädchen im Alter von 0-18 Jahren bzw. dem daraus berechneten BMI zugrunde. Danach gilt ein Kind als übergewichtig, wenn der BMI die 90. Perzentile bzw. als adipös, wenn es die 97. Perzentile übersteigt (Kromeyer-Hauschild et al. 2015).

Das Perzentilsystem BMI

Ein berechtigter Kritikpunkt am BMI ist, dass er keine Aussage über die Körperzusammensetzung erlaubt, also wie viel Fett- oder Muskelmasse jemand hat. Denn auch wenn der BMI mit der Fettmasse eng zusammenhängt, handelt es sich um eine rein rechnerische Größe. Für eine bessere Bewertung eines Krankheitsrisikos empfiehlt sich die Kombination

Beispielabbildung Perzentilsystem BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe} \times \text{Größe (m)}}$$



des BMI mit weiteren Indikatoren, wie z.B. dem Bauchumfang (Sun et al. 2021).

Ursachen

Nun wissen wir, wie Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen definiert und klassifiziert werden. Doch wie kommt es zu Übergewicht und was sind die wichtigsten Risikofaktoren?

Naturgemäß ist auch im Kindes- und Jugendalter eine Gewichtszunahme bzw. die Entstehung von Übergewicht die Folge einer positiven Energiebilanz; das

heißt, es wurde in Relation zu viel Energie zugeführt und/oder zu wenig verbraucht.

Im Fokus stehen hierbei zum einen körperliche Aktivitäten in Alltag und Freizeit, zum anderen aber vermeidbare Sitzzeiten. Dazu zählen „Aktivitäten“ wie Sitzen, Fernsehschauen, Videospiele spielen etc., die hauptsächlich durch einen geringen Energieverbrauch unter 1,5 MET gekennzeichnet sind (Tremblay et al. 2010).

Insbesondere diese sitzenden „Tätigkeiten“ mit übermäßigem Medienkonsum stehen in engem Zusammenhang mit der

Physische Folge- und Begleiterkrankungen

Diabetes Typ 2

Insulinresistenz

Fettstoffwechselstörungen

Bluthochdruck bis hin zum Vollbild eines metabolischen Syndroms (Kombination von gestörtem Kohlenhydratstoffwechsel, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Adipositas)

Endothelfunktionsstörungen (Störungen der Gefäßfunktionen)

Fettleber (nicht alkoholbedingt)

Plattfüße

Belastungsasthma

Psycho-soziale Folgen

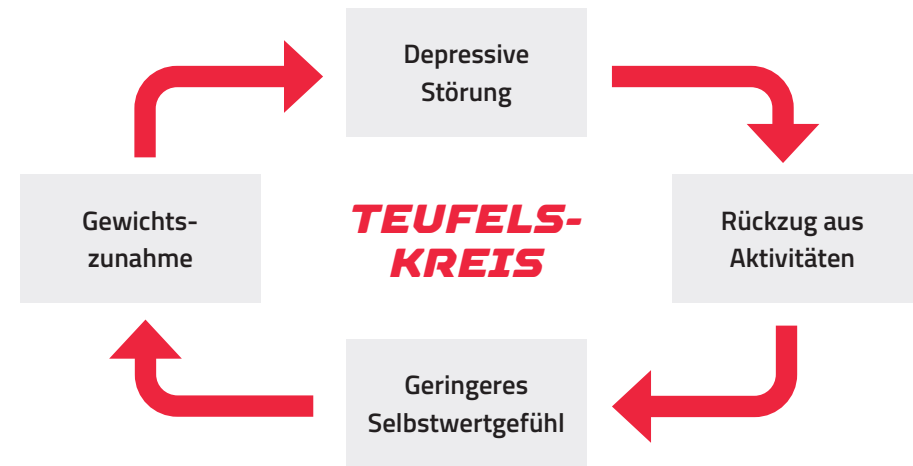
geringeres Selbstwertgefühl

Häufige Ziele von Mobbing

eingeschränkte Lebensqualität

Häufig von Stigmatisierung und Ausgrenzung betroffen

Depressivität/ depressive Störungen



Adipositasentstehung (Graf et al., 2017). Vor allem Fernsehen von mehr als 1 bis 2 Stunden pro Tag und Computerspielen von über 2 Stunden pro Tag (Poorolaial et al. 2020) erhöhen das Risiko, unter Übergewicht zu leiden.

Hinzu kommen aber auch Faktoren wie ein geringerer familiärer Bildungsgrad bzw. der sozioökonomische Status der Familien. Auch der elterliche BMI, die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sowie Rauchgewohnheiten, Ernährung und die mentale Gesundheit der Mutter spielen eine wichtige Rolle (Jaddoe et al. 2012).

Mögliche Folge- und Begleiterkrankungen

Bereits im Kindes- und Jugendalter finden sich die gleichen Folge- und Be-

gleiterkrankungen wie für Erwachsene mit Adipositas. Dabei haben Betroffene sowohl mit körperlichen als auch mit psychischen und sozialen Folgen zu kämpfen.

Insbesondere bei den depressiven Störungen befinden sich Betroffene in einem Teufelskreis: Kinder mit depressiven Stimmungslagen ziehen sich häufig aus den Aktivitäten heraus und begünstigen damit eine Gewichtszunahme. Dies führt zu einem geringeren Selbstwertgefühl und einer hohen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, was wiederum die depressiven Störungen verstärken kann. Es wird also deutlich, dass bei vielen betroffenen Kindern und Jugendlichen ein erheblicher Leidensdruck besteht, der in den jeweiligen Therapieansätzen unbedingt beachtet werden muss.

2 *Sportpraktische Aspekte*

Mehr Bewegung im Alltag und durch sportliches Training hat sowohl bei normalgewichtigen als auch bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen eine Vielzahl an positiven Effekten. Hierbei ist besonders der Einfluss auf die Energiebilanz durch eine Erhöhung des Energieverbrauchs durch körperliche Aktivität und vor allem die Reduktion der vermeidbaren Sitzzeit hervorzuheben.

Nutzen von Sport

Grundsätzlich wird ein sportlich aktiver Lebensstil und damit ein hohes Fitnesslevel als Schutzfaktor für die Entstehung nicht übertragbarer Krankheiten (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) gesehen.

Bereits bei Vorschulkindern (0-4 Jahre) gibt es erste Hinweise für den Zusammenhang zwischen gesteigerter oder hoher körperlicher Aktivität und einem geringeren Auftreten der Adipositas, einer verbesserten motorischen und kognitiven Entwicklung, höherer psychosozialer Gesundheit, besserer Knochengesundheit und einem verbesserten kardiometabolischen Risikoprofil.

Körperliche Aktivität hat zudem einen positiven Einfluss auf die Körperzusam-

mensetzung. Sie begünstigt den Abbau von Fettmasse und den Aufbau von Muskelmasse und führt damit zu einer Erhöhung des Grund- und Leistungsumsatzes von Energie. Weiterhin werden der Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel positiv beeinflusst.

Nicht zu vernachlässigen sind zudem die positiven psychosozialen Effekte, die durch körperliches Training erzielt werden können. Untersuchungen zeigen ein gesteigertes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Insbesondere Sport in einer Gruppe „Gleichgesinnter“ kann durch eine positive Gruppendynamik und ohne Leistungsdruck helfen, eine mögliche Außenseiterrolle abzulegen und sportliche Erfolge zu erzielen.



Schon gewusst?

Selbst die entwicklungsbezogenen Wachstumsvorgänge von Kindern und Jugendlichen können durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst und Fehlstellungen des Halte- und Stützapparates frühzeitig entgegen gewirkt oder ganz vermieden werden. Hierbei ist insbesondere gezieltes Muskeltraining von hoher Bedeutung.

Positive Effekte von körperlicher Aktivität (mod. nach Graf et al., 2017)

- Förderung eines gesunden Lebensstils
- Steigerung des Energieverbrauchs
- Steigerung der körperlichen Fitness
- Abbau motorischer Defizite
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Körperzusammensetzung
- Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsels bzw. einer Insulinresistenz
- Positive Effekte auf den Fettstoffwechsel
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung des Immunsystems
- Unfallprävention
- Gesteigerte Stressresistenz
- Verbesserung der kognitiven/konzentrativen Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Unterstützung der Autonomie
- Schaffen eines positiven Selbstbildnisses
- Förderung sozialer Kompetenz, Anerkennung und Integration

Bewegungsempfehlungen

Klar definierte Bewegungsempfehlungen für übergewichtige Kinder und Jugendliche existieren bisher nicht. Vereinzelt werden Vorschläge und Ideen diskutiert. Meist orientieren sie sich an bestehenden Empfehlungen für Kinder und Jugendliche.



Altersstufe	SÄUGLINGE UND KLEINKINDER	KINDERGARTENKINDER (4-6 Jahre)	GRUNDSCHULKINDER (6-11 Jahre)	JUGENDLICHE (12-18 Jahre)
Empfehlung	Säuglinge und Kleinkinder sollten so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden und sich so viel wie möglich bewegen ; auf sichere Umgebungsbedingungen ist zu achten. Bildschirmkonsum/Sitzzeit: 0 min	Für Kindergartenkinder soll eine angeleitete und nichtangeleitete Bewegungszeit von 180 min/Tag und mehr erreicht werden. Bildschirmkonsum/Sitzzeit: max. 30 min/Tag	Für Kinder ab dem Grundschulalter soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. Schulweg) absolviert werden. Es sollten täglich jedoch mind. 12.000 Schritte erreicht werden. Bildschirmkonsum/Sitzzeit: max. 60 min/Tag	Für Jugendliche soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. Schulweg) absolviert werden. Es sollten täglich jedoch mind. 12.000 Schritte erreicht werden. Bildschirmkonsum/Sitzzeit: max. 120 min/Tag
Praktische Tipps	Säuglinge: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielen unter Spiegebogen ▪ Bauchlage üben Kleinkinder: <ul style="list-style-type: none"> ▪ laufen ▪ kleinkindgerechte Spielplätze ▪ sichere Klettermöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleinkindgerechte Spielplätze ▪ angeleitete Bewegungsgruppen, wie Eltern-Kind-Turnen in Sportvereinen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aktive Familienausflüge, wie Fahrradtouren, Schwimmen oder Inlineskaten ▪ verschiedene Sportarten in Vereinen durch Probestunden ausprobieren ▪ regelmäßiges Angebot finden, vielleicht auch mit Freunden zusammen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aktiven Alltag gestalten ▪ verschiedene Sportarten in Vereinen ausprobieren und regelmäßiges Angebot finden ▪ Schnuppertage und Sportfeste nutzen

TIPPS FÜR KINDER!

Mehr Bewegung im Alltag:

1. Klein anfangen, dann durchstarten!

Wenn du mit Sport und Bewegung (wieder) beginnen möchtest, fange erstmal klein an und steigere dich dann langsam. Überlege zum Beispiel erstmal, wo du dich im Alltag mehr bewegen könntest: Vielleicht kannst du den Weg zur Schule aktiver gestalten, mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Oder triff dich mit deinen Freunden draußen auf einem Spiel- oder Sportplatz und probiere diesen Bewegungswürfel aus.

2. Schritt für Schritt ans Ziel!

Wenn es dich anspricht und du einen Schrittzähler zur Verfügung hast (z.B. in deinem Smartphone), kannst du dir auch ein Schrittziel pro Tag setzen. 10.000 bis 15.000 Schritte werden je nach Alter und Geschlecht empfohlen. Aber auch hier kannst du klein anfangen. Schaffst du zum Beispiel 6.000 Schritte am Tag?



4. Sport macht Spaß!

Hast du dich an diese kleinen Sport-Einheiten gewöhnt, kannst du das natürlich



gern steigern und schließlich bei 60-90 min pro Einheit landen. Suche dir

hierbei am besten etwas aus, was dir viel Spaß macht. Sei es eine Runde Basketballspielen mit Freunden, Inlineskaten mit der Familie oder ein regelmäßiges Training in einem Sportverein.

Die Vorlage zum Ausschneiden findest du am Ende dieser Broschüre.

3. Kurz aber oho!

Nach mehr Alltagsbewegung kannst du mit der sportlichen Aktivität starten. Fange hier mit kurzen Einheiten von 10-15 Minuten an und versuche das so oft es geht in der Woche zu machen. Probiere einfach verschiedene Sportarten aus, bis du das Richtige für dich gefunden hast. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde Yoga?

KATZE



Hände, Knie und Fußrücken auf den Boden – die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken. Bewege deinen Rücken abwechselnd von Hohlstellung unten hoch in den Katzenbuckel.



(SUPER)HELD*IN

Stelle ein Bein nach vorne, das andere weit nach hinten, die Fußspitze berührt den Boden. Den Blick und beide Arme hoch zum Himmel richten.



HASE

Setze dich auf die Fersen. Beuge dich gestreckt vor, bis die Stirn den Boden berührt. Dehne die Arme nach oben und strecke die Finger – das sind die Hasenohren.



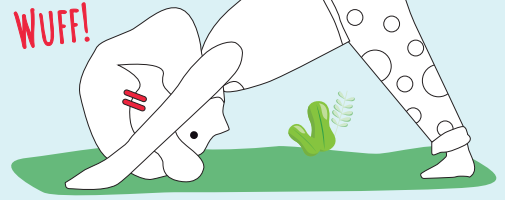
KERZE

Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und strecke deine Beine in die Höhe. Deine Hände stützen die Hüfte, Position kurz halten und vorsichtig abrollen.



HUND

Auf den Boden knien und Hände vor dich auf den Boden. Den Po hoch, so dass die Beine und Arme durchgestreckt sind.



BAUM

Stehe aufrecht und drücke deine Fußsohlen fest auf den Boden. Stell dich auf ein Bein. Dein zweiter Fuß berührt das Knie. Die Arme können auch hochgestreckt werden. Dann das andere Bein probieren.



Zu beachtende Risiken

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass sich Sport eher präventiv auf die Verletzungswahrscheinlichkeit von Kindern und Jugendlichen auswirkt. Insbesondere Koordinations- und Krafttraining beugen Sportverletzungen vor. Pro 1.000 Aktivitätsstunden passieren etwa 0,2–0,3 Unfälle, die medizinisch versorgt werden müssen.

Bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen wird der (passive) Bewegungsapparat aufgrund der höheren Körpermassenaturgemäß stärker belastet. Daher wird speziell von hohen Kraft- oder Sprungbelastungen abgeraten.

Die Ernährung gehört beim Thema Adipositas genauso dazu, wie die Bewegung. Denn wie zuvor bereits beschrieben: Übergewicht entsteht in Folge einer positiven Energiebilanz, das heißt, es wurde mehr Energie durch die Nahrung aufgenommen, als durch Bewegung verbraucht. Doch was bedeutet es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren? Und welche praktischen Tipps für den Alltag können helfen, den Kindern mehr Spaß an gesunder Ernährung zu vermitteln?

Der folgende Abschnitt soll einen ersten Überblick zum Thema bieten. Wer sich weiterführend über eine gesunde Ernährung bei Kindern und Erwachsenen informieren möchte, wird auf der Seite des

Bundeszentrums für Ernährung (www.bzfe.de) oder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung fündig.

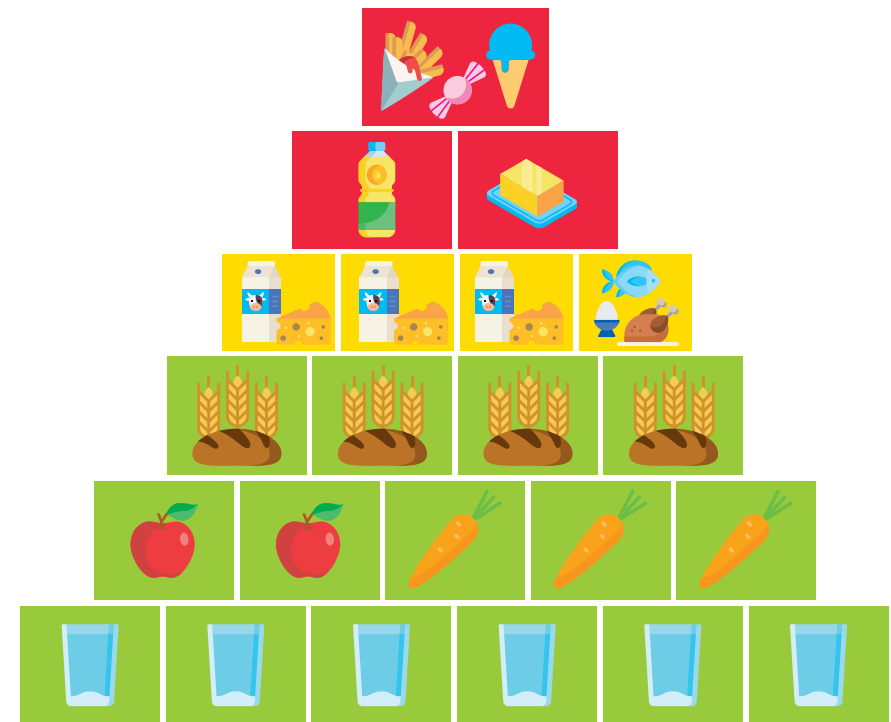
Ernährungsempfehlungen

Grundsätzlich gelten für Kinder und Erwachsene die selben Regeln: die Ernährung sollte ausgewogen, abwechslungsreich und vollwertig sein. Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung veranschaulicht, was genau das bedeutet:

Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe und jeder Baustein für eine Portion. Die Portionsgröße orientiert sich dabei ganz einfach an der Größe der eigenen Hand. Somit kann die Pyramide sowohl für Erwachsene als auch für Kinder angewendet werden. Die Ampelfarben grün (= reichlich genießen), gelb (= mäßig genießen) und rot (= sparsam genießen) geben weiterhin eine Orientierung für die Menge am Tag.

Die grüne Basis stellen Getränke dar, am Besten in Form von Wasser oder ungesüßten Tees. Es folgen 5 Portionen Obst und Gemüse; dazu zählt praktisch alles: von Salat über gegartes Gemüse bis hin zu Hülsenfrüchten. Brot, Getreide und Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln bilden die dritte Stufe der Pyramide. Wegen des hohen Anteils an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden.

Die Ernährungspyramide



Die nächste Stufe bilden die gelben Lebensmittel, sie sollten in mäßigem Umfang genossen werden. Dazu zählen Milch und Milchprodukte (3 Portionen) sowie Fleisch, Fisch oder Eier (eine Portion). Sie liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2, Vitamin A und Calcium.

Bei den „roten“ Lebensmitteln handelt es sich um eher hochkalorische Produkte, die daher sparsam genossen werden sollen. Dazu zählen Öle und Fette sowie die

„Extras“ wie Süßigkeiten, salzige Knabereien aber auch süße Getränke.

Das klingt in der Theorie vielleicht alles sehr einfach und machbar, im hektischen Alltag stößt man aber eventuell an seine Grenzen. Daher haben wir hier noch praktische Tipps für den Alltag zusammengefasst, die helfen können, auch Kinder und Jugendliche von einer gesunden Ernährung zu überzeugen.

Tipps für den Alltag

1. Klein anfangen

Nicht alle dieser „Regeln“ sind sofort umsetzbar. Sucht als Familie gemeinsam 1-2 Empfehlungen heraus, die leicht umzusetzen sind:



Habt zum Beispiel immer eine Flasche Wasser dabei, die zum Trinken animiert. Oder ersetzt weiße Brötchen durch die Vollkornvarianten, sie geben Extra-Power. Nach und nach können dann weitere Empfehlungen beherzigt werden.

2. Alternativen anbieten

Ungesalzene Nüsse, statt Chips oder Datteln anstatt Schokolade sind nur zwei Beispiele, mit denen die Ernährung ein Stück gesünder gemacht werden kann.

3. Regeln statt Verbote

Das geliebte Eis im Freibad oder ein Stück Schokolade am Nachmittag sollten auf keinen Fall verboten werden. Wichtig sind aber Regeln. Es könnte zum Beispiel eine feste Zeit am Tag festgelegt werden, an der es eine kleine Portion Süßes gibt. Und dabei bleibt es auch nur bei der EINEN Portion.

4. Gemeinsam kochen

Auch wenn die Zeit im Alltag knapp ist, lohnt es sich, so oft es geht gemeinsam zu kochen. Die Kinder lernen so, was in den Kochtopf kommt und wenn sie altersgerecht mithelfen können, macht das Essen im Anschluss noch mehr Spaß.

5. Genießen ist wichtig!

Habt ihr mal versucht, ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen und nicht zu zerbeißen? Das schmeckt viel intensiver und man hat nicht das Verlangen, direkt das nächste hinterher zu schieben.



Lust auf mehr Informationen rund um das Thema Bewegung, Ernährung und Gesundheit? Dann ist der Instagram-Channel [#gesund.to.go](#) genau das Richtige! Jetzt QR-Code scannen.

3 Von der Theorie zur Praxis

Der Landessportbund Berlin und seine Sportvereine haben zahlreiche Angebote für alle Altersgruppen und Interessen. Auf unserer Internetseite können Sie nach geeigneten Sportangeboten suchen: Sportangebote – Landessportbund Berlin (<https://www.lsb-berlin.de/themenwelten/sportangebote>) oder scannen Sie den QR-Code.



Das Fidelio-Programm

wurde 1995 von Sportwissenschaftler*innen, Sportmediziner*innen und Ernährungsexpert*innen des Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. entwickelt und seitdem immer weiter ausgebaut.

Ziel ist es, Berliner Kinder erlebnis- und teamorientiert an regelmäßigen Sport heranzuführen. Fidelio unterstützt die Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang, fördert ein besseres Körpergefühl und stärkt über Erfolgserlebnisse in der Gruppe das Selbstvertrauen.

Den Folgen von Bewegungsmangel wie Übergewicht und motorischen Schwächen wird entgegengewirkt. Fidelio wurde für dieses Konzept bereits mehrfach ausgezeichnet.

Aktuell bieten wir Fidelio auch im Bezirk Spandau und an unserem vereinseigenen Standort in Wilmersdorf an.

Fidelio bringt Ihr Kind in Bewegung und macht Spaß!

KONTAKT:

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Wir beraten Sie ausführlich und können Ihre Fragen beantworten:

Endré Puskas und Laura Röpke:

Tel: +49 30 89791713 oder per Mail an: mitte@fit-mit-fidelio.de

Darüber hinaus existieren folgende Programme und Projekte des Landessportbunds Berlin sowie der Sportjugend Berlin, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten, um Bewegung zu fördern:

Mein bewegter Sommer

„Mein bewegter Sommer in Berlin“ ist eine verlässliche **zweiwöchige Tagesbetreuung** in den Sommerferien für Berliner Grundschulkinder in Sportvereinen und GSJ-Jugendeinrichtungen. Die **Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren** erwartet ein **Mix von Bewegungs- und Sportangeboten** in festen Gruppen von ca. 20 Kindern.

Das Programm besteht aus sportlichen und kulturellen Aktivitäten sowie Kreativangeboten. Die Teilnahme kostet 80 Euro, ermäßigt 35 Euro (mit Berlinpass).

www.bewegter-sommer.de



Schwimm-Intensivkurse

Die **kostenlosen Schwimm-Intensivkurse** für Berliner Schüler*innen, die in der 3. Klasse kein Seepferdchen oder „Bronze“ erworben haben, finden in den Oster-, Sommer- und Herbstferien statt. Es gibt Kurse für Schüler*innen der Klassen 4 – 6 sowie der Klassen 7 – 10.

Ein Kurs geht über fünf Tage für täglich je 45 Minuten. Eine intensive Betreuung in kleinen Gruppen hilft den Schüler*innen, Ängste zu überwinden und garantiert schnelle Lernfortschritte.

<https://sportjugend-berlin.de/themenwelten/programme/schwimm-intensivkurse>



BERLIN HAT TALENT

Nach der **Durchführung des Deutschen Motorik-Tests (DMT)** in der 3. Klasse erhalten alle teilnehmenden Kinder einen Gutschein für ein **dreimonatiges Probetraining** in einem BHT-Partnerverein. Zusätzlich haben alle interessierten Grund-/Gemeinschaftsschulen nach dem DMT die Möglichkeit, eine Bewegungsfördergruppe aufzubauen, wenn mindestens 5 Kinder motorische Defizite aufweisen. Ziel des Programms ist es, den Drittklässler*innen die Freude an der Bewegung und am Sport zu vermitteln sowie motorische Defizite aufzuarbeiten.

www.berlin-hat-talent.de



Schule und Sportverein

Das Programm **„Schule und Sportverein“** fördert Kooperationen zwischen Berliner Schulen und Sportvereinen/-verbänden in Form von regelmäßigen kostenfreien **Sport-AGs im Ganztage und Sonderprojekten**.

Mitmachen können alle Schulen in allen Berliner Bezirken und alle Sportarten. Ziele sind, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen und Schüler*innen an lebenslanges Sporttreiben heranzuführen.

<https://sportjugend-berlin.de/themenwelten/programme/schule-und-sportverein-verband>



KiB Kitas

Die Kinder in Bewegung gGmbH (KiB) ist die **gemeinnützige Kindergarten-Trägergesellschaft des Berliner Sports** und betreibt 22 Kindergärten in sieben Berliner Bezirken. KiB arbeitet mit der Zielsetzung, **Bewegung als pädagogisches Prinzip** umzusetzen und Sprachbildung als Querschnittsaufgabe im Alltag methodisch zu verankern.

www.kib-online.org



Kleine kommen ganz groß raus

Das gemeinsame Programm von Sportjugend Berlin und AOK Nordost fördert regelmäßige spielerische **Bewegungsangebote von Sportvereinen in Kitas, um die motorische, gesundheitliche und kognitive Entwicklung der Kinder zu verbessern**. Programmbegleitend finden Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter*innen und Erzieher*innen statt.

<https://sportjugend-berlin.de/themenwelten/programme-1/kleine-kommen-ganz-gross-raus>



Bildungs- und Teilhabepaket

Das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) fördert die soziale und kulturelle Teilhabe in der Gemeinschaft.

Damit auch Kinder und Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) **aus einkommensschwachen Familien z.B. mit Gleichaltrigen Sporttreiben können, gibt es finanzielle Zuschüsse**.

Alle Informationen rund ums BuT sind auch im Internet unter www.berlin.de/bildungspaket zu finden. Beratung erhalten Sie unter www.but-beratung.de oder bei den Leistungsstellen (z.B. Jobcenter, Wohngeldstelle, Sozialamt).

<https://sportjugend-berlin.de/ueber-uns/bildungs-und-teilhabe-paket>



DER WÜRFEL FÜR SPAß UND BEWEGUNG



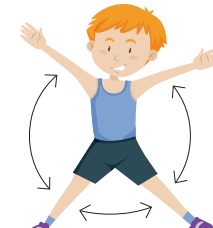
Laufe **1** Runde um den
Spiel- oder Sportplatz!



Springe
5
mal
aus der
Hocke in die Luft!



Mache **3**
Purzelbäume!



Mache **7**
Hampelmänner!



Halte **5** Sekunden
eine Standwaage!



Berühre **6** Spielgeräte
oder Bäume!

Du brauchst:

Eine Schere und
Papierkleber

So geht's:

- Schneide die Würfelvorlage an der gestrichelten Linie aus und falte den Karton anschließend an den durchgehenden Linien nach innen.
- Bestreiche dann die hellgrauen Flächen mit Papierkleber und klebe den Würfel zusammen.



LANDES
SPO
RT_{BUND}
BER
LIN

LANDES
SPO
RT_{BUND}
BER
LIN



In der Reihe „Gesundheit bewegt.“ des
Landessportbunds Berlin e.V. sind bisher
Broschüren zu folgenden Themen erschienen:

- Adipositas und Bewegung
- Arthrose und Bewegung
- Beckenboden und Haltung
- Diabetes und Bewegung
- Herz-Kreislauf und Bewegung
- Krebs und Bewegung
- Osteoporose und Bewegung

Diese und weitere Materialien aus der Welt des
Gesundheitssports können Sie hier kostenlos bestellen:



Materialien - Landessportbund Berlin
(<https://www.lsb-berlin.de/themenwelten/sport-fuer-alle/gesundheits-sport/materialien>)

Für weitere Fragen oder Anregungen kontaktieren
Sie gern unser Team Gesundheitssport:



Tel.: +49 30 30002 - 164/192



E-Mail: gesundheitsport@lsb-berlin.de