

Kinder turnen sich gesund



GESUNDHEIT · Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Fitness for Kids kämpft seit zehn Jahren für gesündere Kinder. Auch Prominente unterstützen das Programm.

21. November 2016, 00:00

Wer kennt es nicht: Hier ein Snack, da eine Flasche Eistee, und schon haften sich die überschüssigen Kalorien als Fett hartnäckig an Hüften und Bauch: In der Schweiz wiegen viele Menschen zu viel. Und Übergewicht macht auch vor Kindern nicht Halt: In der Schweiz ist laut Statistiken des Bundes ungefähr eines von fünf Kindern übergewichtig oder adipös. Umso wichtiger ist, den Kindern schon früh eine gesunde Ernährung und die Freude an Bewegung schmackhaft zu machen.

ANZEIGE:

ANZEIGE:

Fitness for Kids setzt sich bereits seit zehn Jahren genau dafür ein. Über 50000 Kinder und junge Familien habe das Programm für Kinder in dieser Zeit erreichen können, sagt Annina Steffen, Medienverantwortliche bei Fitness for Kids. Instruktoren gehen im Frühling und im Herbst während mehrerer Wochen jeweils an zwei Tagen zu Schulen in der ganzen Schweiz, wo sie mit den Kindern Fitnessübungen absolvieren und eine gesunde Ernährung lehren. Finanziert wird das Programm von Lidl Schweiz und Helvetia Versicherungen.

Essverhalten in Tagebuch schreiben

Beim ersten Treffen mit den Schülern, dem sogenannten Kick-off-Event, lernen sie Grundlegendes zu den Themen «Bewegung» und «Gesunde Ernährung» und schreiben ihr Ess- und Bewegungsverhalten in ein Tagebuch. «Kinder erlernen auf spielerische Weise, was gesund ist», sagt Steffen. «Sie sollen nicht bloss Theorie auswendig lernen, sondern das Wissen über gesunde Ernährung, genügend Bewegung und einen respektvollen Umgang mit sich selber und anderen verinnerlichen.» Oft besprächen Lehrer dieses Tagebuch intensiv mit den Schülern und liessen sie dieses während der Schulstunde führen, erklärt Steffen. Ungefähr sechs Wochen später besucht Fitness for Kids die Schule am Check-up-Event ein zweites Mal. «Hier werden dann die Erfolge geprüft, die Tagebücher zusammen angeschaut und wird diskutiert, inwiefern die Kinder das Gelernte umgesetzt haben.»

Fitness for Kids ist schweizweit aktiv. Diesen Frühling waren die Instruktoren auch im Kanton Luzern unterwegs: bei einer Schule in Ruswil und kürzlich in Rain. Unterstützung erhalten die Organisatoren von Prominenten. So turnte in Rain beispielsweise Anita Buri, die ehemalige Miss Schweiz, mit den Kindern. Besonders der Tanz, den die Schüler einstudierten, sei gut angekommen, sagt Benno Schnarwiler, Schulleiter der Primarschule Rain und Hildisrieden. Und auch das Tagebuch stiess auf Begeisterung. «Die Erst- bis Drittklässler wollten das Tagebuch sogar zu Hause statt im Unterricht selbstständig führen», sagt Schnarwiler.

Landkinder gesünder als Kinder aus der Agglo?

Für Schnarwiler hat das Gesundheitsbewusstsein der Kinder nicht Priorität, denn Übergewicht sei an seiner Schule kein akutes Problem: «In unserer Gemeinde haben wir Eltern, die ihre Kinder in der Regel gesund ernähren. Landkinder sind vielleicht etwas gesünder als Kinder aus der Agglomeration.» Für Schnarwiler geht es deshalb in erster Linie darum, dass die Schüler motiviert sind und Spass haben an der Sache. Solche Anlässe sollen für Abwechslung im Schulalltag sorgen. Dennoch: «Es ist sicher nicht schlecht, wenn Schüler auch etwas über gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung lernen», räumt der Schulleiter ein. Deshalb organisiert die Schule alle zwei Jahre Fitnessevents – auch ohne prominente Unterstützung.

In Zukunft möchte Fitness for Kids an noch mehr Schulen präsent sein. Dies sei aber eine finanzielle Frage und sei von Sponsoren abhängig, sagt Steffen. «Um mehr Schulen besuchen zu können, brauchen wir auch zusätzliche finanzielle Mittel.»

Martina Odermatt

martina.odermatt@luzernerzeitung.ch

Hinweis

Weitere Informationen dazu unter fitnessforkids.ch



LESERKOMMENTARE ▾

ANZEIGE:

NEUSTE ARTIKEL



SPORTLER DES JAHRES 08.12.2016

Fünf Olympia-Helden nominiert



WETTER 08.12.2016

Aussergewöhnliche Temperaturverteilung



BREXIT 08.12.2016

Letzter Verhandlungstag im Brexit-Prozess



PICCADILLY CIRCUS 08.12.2016

Riesen-Bildschirm für Piccadilly Circus



EHRUNG 08.12.2016

Trump ist Arosa Schneemann des Jahres



FAHREN BEI NEBEL 08.12.2016

Polizei: Fast jeder siebte Lenker missachtet Höchstgeschwindigkeit

NACHRICHTEN

Zentralschweiz · Schweiz · International · Wirtschaft · Kultur · Panorama · Digital · Bilder · Audio & Video

SPORT

Fussball · Eishockey · Handball · Tennis · Leichtathletik · Motorsport · Weitere · Liveticker · Resultate & Tabellen

MAGAZIN

Meinung · Bonus · Auto-Mobil · Reisen-Freizeit · Genuss · Spielen & gewinnen · Serien · Namen & Notizen

AGENDA & KINO

Veranstaltungskalender · Veranstaltungen erfassen · Kino · LZ Corner · Veranstaltung bewerben

MARKTPLÄTZE

Marktplätze · Jobs · Immo · Trauer · AboPass-Shop · Reisemagazin

LZ AKTIV

Lagerdraht · Leserreisen · LZ Weihnachtsaktion · Medienpartnerschaften · Medienkunde · ZS Jassmeisterschaft