



Fitnessprogramm für Opfiker Kids



Vor- und nachmachen: Auch die Kinder im Mettlen-Schulhaus lassen sich begeistern.

Fotos: Esther Salzmann

Esther Salzmann

Der Montag letzter Woche war in der Primarschule Mettlen ein besonderer Schultag: Zwei Instruktorinnen von «Fitness for Kids» spielten mit den rund 70 Erstklässlern durch, was es für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu beachten gilt.

Das Non-Profit-Programm «Fitness for Kids» richtet sich an Kinder von 6 bis 12 Jahren, deren Lehrpersonen und Eltern. Die Kinder lernen dabei spielerisch die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und Bewegung sowie den respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

«Fitness for Kids» wurde vor 11 Jahren vom weltweit anerkannten Gesundheits- und Fitness-Experten Franco Carlotto gegründet. Der sechsfache «Mister World Fitness» weiss, wie wichtig ein gesunder Geist und Körper für den Menschen ist.

Bisher konnten bereits über 50 000 Kinder an mehr als 200 Primarschulen von «Fitness for Kids» profitieren.

Jeweils im Frühling und im Herbst besuchen Fitness-for-Kids-Instruktorinnen und -Instruktoren Schulklassen in der Deutschschweiz. Was in der interaktiven Schulstunde spielerisch gelernt wird, setzen die Kinder im Alltag in einem Bewegungs- und Ernährungs-Tagebuch um. An einem zweiten Event, dem sogenannten Check-up, werden dann



die Erfolge angeschaut und besprochen. Letzte Woche waren dann also rund 70 Erstklässler-Kinder aus dem Schulhaus Mettlen an der Reihe, und dies bereits zum zweiten Mal, eben zum Check-up.

Botschafter und Sponsoren

Im Laufe der Jahre konnte «Fitness for Kids» zahlreiche prominente Botschafter aus dem In- und Ausland gewinnen, welche beim Besuch der Schulklassen als Vorbilder dabei sind. Zu den Promis zählen unter anderen Ex-Boxweltmeister Vitali Klitschko sowie die Ex-Miss-Schweiz und heutige Moderatorin Anita Buri. Leider konnte im Mettlen kein Promi dabei sein. Sehr enthusiastisch und mitreissend konnten aber die Programmleiterin Annina Steffen und die Instruktorin Euridice Jmfeld auf die Kinder eingehen.

Finanziert wird der Verein Fitness for Kids unter anderem durch Sponsoren wie Lidl Schweiz. Seit Mai 2015 spendet der Detailhändler seine gesamten Einnahmen aus der rechtlich vorgeschriebenen Parkplatzbewirtschaftung dem Verein und stellt Früchte für die Schulbesuche zur Verfügung.

Appell an die Auto-Eltern

Angesprochen wurde am Event auch das leidige Thema Auto. «Wer ist heute mit dem Auto zur Schule gebracht worden?» Diejenigen, die sich darauf meldeten, hatten schnell ein Argument zur Hand: Eine Ausnahme sei es, sie würden sonst schon zu Fuss kommen. Appell an dieser Stelle an alle Eltern: Gönn euren Schützlingen, den Schulweg mit ihren Gspänli zu verbringen, sich zu bewegen.

Einer der wichtigsten Sätze, die den Kindern vermittelt werden, heisst: Du hast nur einen Körper –

pass gut auf ihn auf! «Fitness for Kids» beruht auf drei Säulen: 1. «Respect your body» – Respektiere dich selbst und andere. Sei ein Vorbild: Stark sein heisst auch Schwächeren helfen. 2. «Move your body» – Sei täglich mindestens 60 Minuten aktiv. Dein Körper ist dazu geschaffen, aktiv zu sein. Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich besser. 3. «Feed your body» – Iss jeden Tag mindestens fünf Portionen Früchte und/oder Gemüse. Zu viel Fett und Süsses schaden deiner Gesundheit.



Instruktorin Euridice Jmfeld bespricht mit den Kindern deren selbstgeführte Bewegungs- und Ernährungs-Tagebücher.