



# Fit mit Spass

## Bewegungsangebote für Kinder mit Übergewicht

# [ Gliederung ]

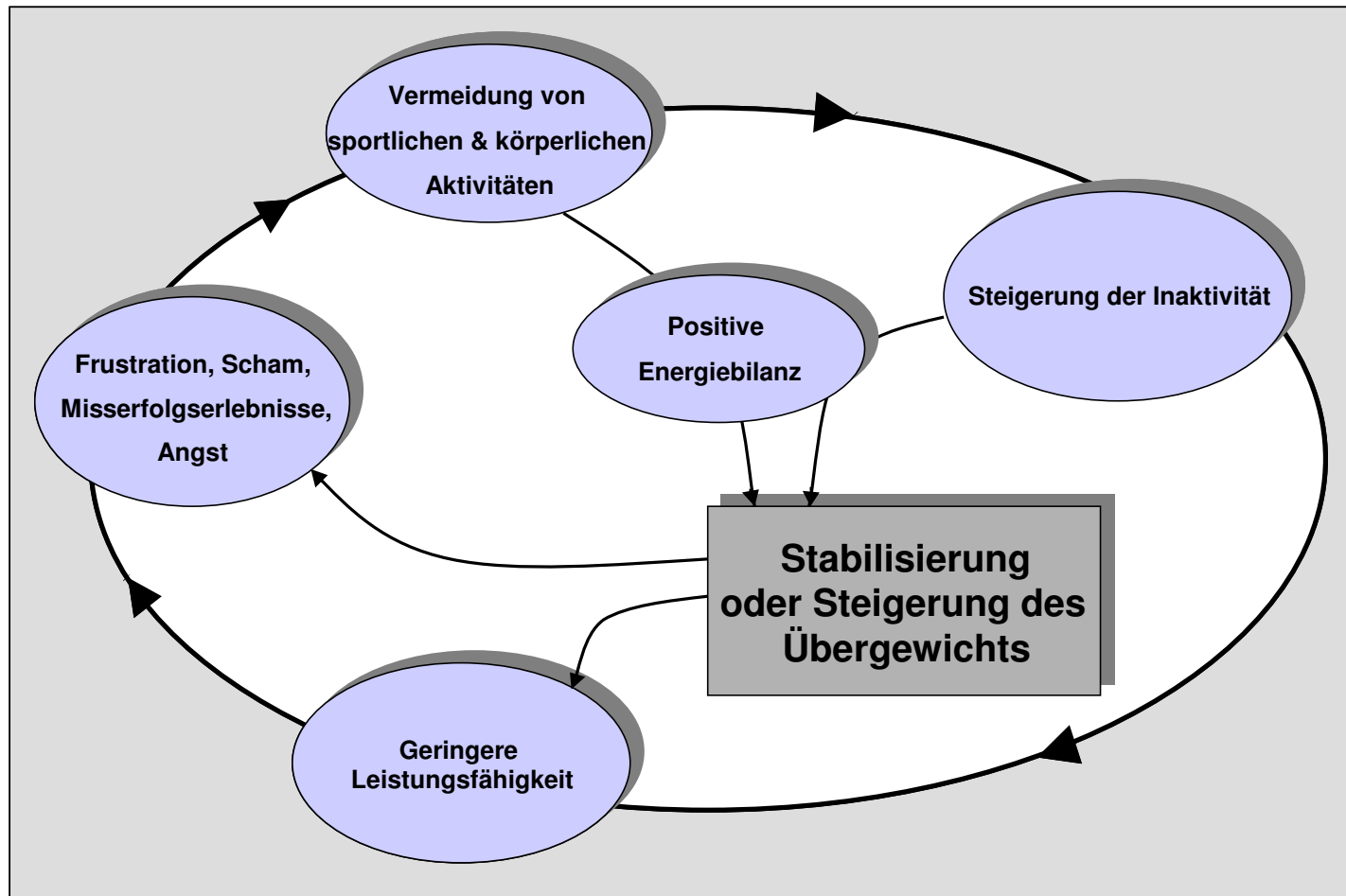
---

- Teufelskreis von Übergewicht und Inaktivität
- Kernziele des Gesundheitssports
- Zielsetzungen von Bewegungsangeboten

# Entwicklungsfaktoren

- Individuelle Faktoren
  - Genetik/ physiologische Entwicklung
  - Bewegungsunlust
  - Schlechte Ernährung
- Soziale Faktoren
  - Lebensstil
  - (Lebens-)Umwelt
- Kulturelle Faktoren
  - Wissen
  - Gesellschaftliche Bedeutung von Ernährung
  - Kulturelles Kapital

# Teufelskreis aus Übergewicht und Vermeidung von Aktivität (mod. nach AGA 2004)



# [Kernziele des Gesundheitssports]

- Kernziel 1: Stärkung psychischer Gesundheitsressourcen
- Kernziel 2: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Kernziel 3: Stärkung der Umweltressourcen

angelehnt an Brehm, Bös, Opper & Saam 2002/ Klemenz 2003

# [ Figur und Übergewicht aus der Perspektive von Kindern (8-10 Jahre) ]

„Welche Rolle spielt der Körper im Bewusstsein der Kinder?“

„Welche Funktionen schreiben sie Sport zu?“

- Das Ideal „schlank zu sein“ nimmt im Bewusstsein der Kinder, unabhängig von ihrem Gewicht, einen hohen Stellenwert ein.
- Auch Kinder mit Übergewicht versuchen, z. T. abzunehmen und mehr Sport zu treiben, was selten gelingt und dann Frust erzeugt, weil ihre Erwartungshaltung nicht befriedigt wird.
- Das Wissen um gute und schlechte Nahrung ist in der Regel bei Kindern vorhanden. Wissen ist aber nicht handlungsleitend.
- Übergewichte werden von anderen stigmatisiert: Moppel“, „Fettwanst“, „Lass dir das Fett absaugen!“, Du bist die volle Fettzelle!“, „Geh in die Klinik!“
- Vorwurf der Charakterschwäche: „Die sind faul, bewegen sich nicht!“
- Reale Chancen der Freundschaft insbesondere *normal-* : *übergewichtig* werden z. T. eingeschränkt.

Ina Hunger (2007)

# Stärkung psychischer Gesundheitsressourcen

- über Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen
  - Könnensoptimismus
  - Soziales Erwünschtsein
  - Selbstwirksamkeitserlebnisse
  - Sinnzuschreibungen
  - Körpererleben
  - Kompetenzerwartungen

# [ Zielsetzungen der Förderung ]

- Erarbeitung realistischer Zielstellungen
- Förderung der Selbstwahrnehmung
  - Körperbild und -schema, Gefühle, Essverhalten
  - ...
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenakzeptanz
  - Förderung eigener Ressourcen bzgl. Handlungs- und Bewegungskompetenzen, Position in Gruppen, ...
- Ausgewogene Lebensgestaltung
  - Hobbys, Freunde, Eigeninitiative, ...



# Stärkung physischer Gesundheitsressourcen

- Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens
- Förderung der Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit, Ausdauerfähigkeit
- Verminderung von Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Störung des Fettstoffwechsels)

Verringerung von Inaktivität  
Steigerung von körperlicher Aktivität

### **Ebene I**

#### **Alltagsaktivitäten intensivieren durch:**

Mithilfe im Haushalt, z. B. Einkäufe erledigen, Gartenpflege, Altpapier wegbringen/ Zurücklegen des Schulweges mit dem Fahrrad, Roller, zu Fuß/ Treppen anstelle des Aufzuges bzw. der Rolltreppe nutzen/ Spazieren gehen mit Verwandten

### **Ebene II**

#### **Bewegung, Spiel und Sport in die frei verfügbare Zeit integrieren durch:**

Spielen auf dem Spielplatz/ Toben mit den Freunden/ Drachen steigen lassen/ Erkunden der Natur mit Freunden/ Wandern, Fahrrad fahren mit der Familie

### **Ebene III**

#### **Sportliche Betätigungen fördern durch:**

Streetball spielen/ Inlineskaten/ Schwimmen gehen/ Walking/Joggen/ Tischtennis spielen/ Kanu fahren/ Ski laufen/ Fußball spielen/ Frisbee spielen ...

# [ Zielsetzungen der Förderung ]

- Verbesserung von:
  - Vermitteln von Freude an der Bewegung
  - Ausdauer, Koordination, Kraft
  - Körperschema und Körperbild
  - Erlernen und Anwenden von Techniken zur selbständigen Belastungskontrolle und –Steuerung
  - Erlernen und Anwenden von Techniken zur Verletzungsprophylaxe
    - durch optimales Trainieren
    - durch Alltagsbewegungen
    - durch Selbstprotokollierung

# Stärkung der Umweltressourcen

- Positive intra- und extrafamiliäre Beziehungen
- Personenressourcen wichtiger Bezugspersonen
- Ressourcenfördernde Erziehungsbedingungen
- Ressourcen des sozialen Netzwerks und der unmittelbaren Umgebung

# [ Zielsetzung der Förderung ]

- Soziale Ressourcen:
  - Einbezug der Familie in die Förderung
    - Was kann die Familie beisteuern?
    - Wann geht es uns gut miteinander?
  - Erleben von stärkenden Gruppenerfahrungen
- Ökologische Ressourcen:
  - Wohnortnahe Sportangebote und Bewegungsmöglichkeiten
  - Reduzierung von Barrieren durch übergreifende Sportangebote
  - Qualitätsvolle Angebote durch qualifizierte LeiterInnen
  - Adäquate Räumlichkeiten
  - Vernetzung und Kooperation

# [Zusammenfassung]

☺ **Ich-Stärkung**

☺ **Bewegung**

☺ **Wissen um Ernährung**

☺ **Einbezug des sozialen Umfeldes**

# [ Die Stärken fördern... ]





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**