

Erster »SportiKids-Kurs« der TG Schötmar erfolgreich beendet

Schluss mit dem Übergewicht

Bad Salzuflen. Ende Oktober 2010 startete der erste Sportkurs für übergewichtige Kinder. »SportiKids« läuft mit Unterstützung des Landessportbundes innerhalb dessen Projekt »schwer-mobil«. Dieser Kurs umfasst praktische und theoretische Einheiten für die Kinder und deren Eltern. Die Inhalte von »schwer-mobil« sind unter anderem Bewegung, Spiel und Sport sowie gezielte Ernährungsberatung unter Beteiligung der Eltern und soll Kinder und Jugendliche mit Gewichtsproblemen für eine gesunde und vor

allem Lebensweise mit mehr Bewegung begeistern.

Bei der TG Schötmar trafen sich unter der Leitung von Silke Rehmeier acht Teilnehmer im Alter von 7 bis 10 Jahren einmal pro Woche zum Sport in der Turnhalle am Kirchplatz. Jedes Kind protokollierte in einem Tagebuch, was es täglich zu sich nahm. Durch farbige Striche (rot, gelb, grün = Ampelfarben), die in die Nahrungspyramiden der einzelnen Mahlzeiten und Getränke eingetragen wurden, sollte ihnen ihr Essverhalten visuell bewusst ge-

macht werden. Zusätzlich fanden zwei Treffen mit den Kindern und den Eltern zu Bewegungs- und Ernährungsthemen statt. Dabei stand die Ernährungsberaterin Ingrid Echterhof mit vielen Erklärungen, Tipps und Tricks allen zur Seite. Das Wesentliche an diesem Kursus war, die Familien auf ihre Essgewohnheiten aufmerksam zu machen diese in Zukunft gesunder zu gestalten. »Wenn gleichzeitig die Kinder verstärkt zu Bewegung und Sport animiert werden, bleibt ein Erfolg nicht aus«, ist Silke Rehmeier überzeugt.