

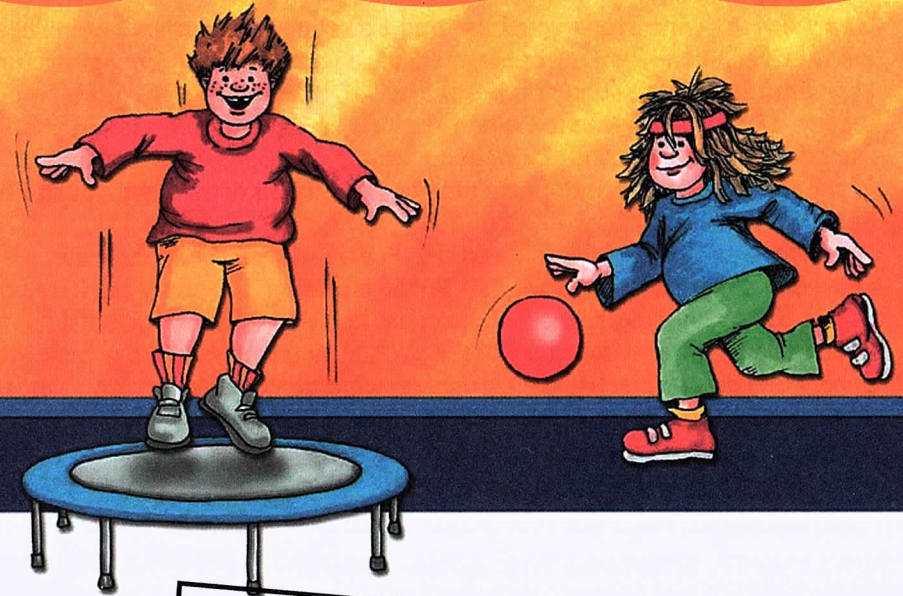
schwer mobil

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Kirsten Grottemeyer
E-mail: kirsten-grottemeyer@t-online.de
Telefon: 0571-40457586
Mobil: 0175 592 4462

Bankverbindung SV 1860 Minden e.V.:
Sparkasse Minden-Lübbecke
IBAN: DE44 4905 0101 0084 0070 87
BIC: WELADED1MIN
Kontonummer: 84007087
BLZ 490 501 01

SV 1860 Minden e.V.
Weserpromenade 26
32423 Minden
Telefon: 0571/23885
Email: vorstand@sv1860minden.de
www.sv1860minden.de



Jetzt zertifiziert durch das Qualitätssiegel
„Sport pro Gesundheit“ !

SportiKids

Schwer mobil präventiv-
Ein gesundheitsförderndes Angebot des
SV 1860 Minden e.V. für übergewichtige Kinder

- Für Kinder im Alter von 6 - 14 Jahren
- Start Freitag, 15. September 2017
im Schwimmbad der Wichernschule,
Goebenstraße 30, 32423 Minden

Mach mit – halt Dich fit!

Der Anteil übergewichtiger Kinder ist hoch. 15 % aller 3-17-Jährigen wiegen zu viel.

Übergewicht wird stark vom Ess- und Bewegungsverhalten beeinflusst, ein Missverhältnis von aufgenommener zu verbrauchter Energie führt zu vermehrter Ansammlung von Körperfett. Dies muss nicht so bleiben. So bietet der MTV Minden einen Kurs an, in dem sich Mädchen und Jungen nach Herzenslust bewegen und mit viel Spaß Sport treiben. Sie erfahren in spielerischer Form mehr über ihren Körper, aber auch über gesunde Ernährung.

Die Eltern sind ebenfalls mit von der Partie, **deren Teilnahme an unserem Ernährungsangebot ist Voraussetzung für die Anerkennung durch die Krankenkassen.** Bei unserem kombinierten Informations- und Kochnachmittag werden die theoretischen Kenntnisse über unsere Ernährung aufgefrischt, gleich danach wird gemeinsam mit den Kindern gekocht. Durch dieses Zusammenspiel von Sporttreiben und Informationen über eine ausgewogene Ernährung werden die Familien für eine gesunde Lebensweise begeistert.

Das schwer mobil - Angebot „SportiKids“

- stärkt das Selbstbewusstsein durch das positive Erleben der eigenen Leistungsfähigkeit
- verbessert das Selbstbild und Körpergefühl
- aktiviert das Immunsystem
- verringert Risikofaktoren in Bezug auf Erkrankungen und erhöht die Lebensqualität

Dieser Kurs läuft im Rahmen des landesweiten Projektes „schwer mobil“ der Sportjugend Nordrhein-Westfalen in Kooperation des Ministeriums für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW. Das Angebot ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ nach den Richtlinien des LandesSportBundes NRW ausgezeichnet.

Ziel des Projektes ist es, dass übergewichtige Kinder im Grundschulalter durch Bewegung, Spiel und Sport (wieder) Freude an der Bewegung erleben.

- Spaß an der Bewegung im Wasser
- Körperwahrnehmung und Ich-Stärkung
- Entspannung
- Ausdauerformen und Bewegungsspiele

Ab April 2015 startet unser Kurs. Die Kursleitung erfolgt durch Kirsten Grottemeyer, Dipl. - Gesundheitswissenschaftlerin, qualifizierte Übungsleiterin mit dem Profil „Gesundheitstraining für Kinder“ in Kooperation mit der Ernährungsberaterin Doris Regehr und dem erfahrenen Schwimmtrainer des MTV 1860 Minden e.V. Frank Roloff.

Pro Kurs finden **12 Bewegungseinheiten** für **schwimmfähige** Kinder statt sowie **eine** Ernährungseinheit für Kinder mit Eltern.

Kursgebühr 85.00 €, für Geschwisterkinder je 80,00 € (inklusive Ernährungsangebote und Schwimmbadeintritt).

Für den Lebensmitteleinsatz entstehen zusätzliche Kosten von ca. 5,00 €/erwachsenen Teilnehmer.

Kurs 8: (Fortsetzung, auch Neueinsteiger).

Zu den Bewegungseinheiten:

Freitag, den 14.04.2015 bis 26.06.2015, 14.08.2015 bis 04.09.2015
(1 x pro Woche, nicht in den Ferien)

Im Schwimmbad der Wichernschule, Goebenstraße 30, 32423 Minden,
16.30 - 18.00 Uhr.

Zur Ernährungseinheit für Kinder mit Eltern:

Lebensmitteleinsatz nach der Kinder-Ernährungspyramide in Theorie und Praxis.

Der voraussichtliche Termin wird nach Kursbeginn bekanntgegeben.

Die Krankenkassen entscheiden im Einzelfall über eine Kostenübernahme.

Bei gewünschter Kurswiederholung kann unter bestimmten Voraussetzungen über eine gesonderte Antragstellung finanzielle Unterstützung durch eine Stiftung gewährt werden.

**Empfohlen von der Bundesärztekammer,
dem Deutschen Olympischen Sportbund,**

**dem Deutschen Turnerbund und dem Deutschen
Schwimmverband**