



ion zur Folge. Für die physischen und manchmal auch psychischen Folgen von Bewegungsmangel müssen jährlich immense Summen aufgebracht werden.

sind Um auch übergewichtige Familien für einen bewegungsfreundlichen Lebensstil zu begeistern, bedarf es neuer Zugangswege. Ein Sportverein allein wird diese Zielgruppe nur schwer erreichen können. Gemeinsam mit Schulen, Kindergärten, Krankenkassen und weiteren Partnern können Familien gezielt angesprochen, informiert und für mehr Aktivität begeistert werden. In den Schul- oder Arbeitsalltag integrierte Sport- und Bewegungsprogramme erhöhen die Chance, dass auch bisherige Bewegungsmuffel auf Trab kommen. Familienfreundliche Angebote im Sportverein bieten Gelegenheit, dass sich alle Familienmitglieder zu festgelegten Terminen sportlich betätigen können. Gemeinsames Sporttreiben ist für alle der Motivations-Motor: Wenn einer keine Lust hat, dann ist der Rest der Familie da, der ihn mitzieht.

ng Auch der Sportverein gewinnt, wenn er neben dem Bewegungsangebot Informationen und Beratungs- oder Kochkurse zur gesunden Ernährung für seine Vereinsmitglieder auf dem Trainingsplan hat.

Beispiele aus der Praxis

Aktionsbündnis DAIDALOS, München

Ziel des Aktionsbündnis DAIDALOS ist es, Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien Bewegung und Sport sowie gesunde Ernährung und Stressbewältigungsstrategien in einem gesamt-pädagogischen Konzept nahe zu bringen. Das Projekt läuft an der Bernays Hauptschule, einem sozialen Brennpunkt in München. Zu den Präventionsmaßnahmen zählen unter anderem eine einjährige Adipositas-Schulung, Entspannungstraining und Sportförderunterricht. Die Eltern sind durch eine Ernährungs-Multiplikatoren-Schulung einbezogen. Neben der Bernays Hauptschule sind auch weitere Partner, wie Condros e.V., die Hochschule München, das Euro-Trainings-Centre ETC e.V., das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, das Bayerische Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, Kultur und Spielraum e.V., die Münchner Sportjugend und weitere Partner am Projekt beteiligt.

Weitere Informationen und Kontakt:
Ernährungsinstitut Kinderleicht
Agnes Streber
T +49 89 716775030
info@kinderleichtmuenchen.de



„Lale – iss bewusst & sei aktiv“, Nordrhein-Westfalen

Das Verbraucherschutzministerium Nordrhein-Westfalen (NRW) hat gemeinsam mit verschiedenen Partnern, u. a. dem Landessportbund NRW, der regionalen Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwanderfamilien in NRW, dem Landesintegrationsrat NRW, der Plattform Ernährung und Bewegung e.V., die Initiative „Lale – iss bewusst & sei aktiv!“ ins Leben gerufen. Die Initiative bietet türkischen Familien Hilfe beim Kampf gegen das Übergewicht an. Qualifizierte zweisprachige Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte werden mit einem eigens entwickelten Trainer- und Kursmanual geschult. Als Experteninnen und Experten vermitteln sie in interaktiven Lale-Kursen für türkeistämmige Eltern alltagsnahe Informationen rund um Ernährung und Bewegung. Durch praxisnahe Übungen erfahren die Eltern Wege, das Gelernte in ihren Alltag zu übertragen.

Weitere Informationen und Kontakt:
Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)
Anja Kretzer
T +49 30 27879770
lale@pebonline.de
www.lale-nrw.de