

Denk schon bei KLEINEN Großes bewegen.

VitalEdition Junior

Bewegung



Denk


UNIQA

Danke an Elena, Emma, Jawa, Melina, Elvis, Jonas, Moritz und Philip!
Die Kinder unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben neben
Stephan Eberharter großen Einsatz beim Fotoshooting gezeigt.

Impressum

Herausgeber	UNIQA Österreich Versicherungen AG, Marketing 1029 Wien, Untere Donaustraße 21, www.uniqa.at
Autorin	Bettina Kurz, kurz:training , www.kurztraining.at
Experte	Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschaftler, www.vital4brain.at
Layout	Diana Muigg, dianimedia design KG, www.dianimedia.at
Lektorat	Mag. Sabine Jahn, viennAventura.script , www.viennaventura.at
Fotos	Thomas Jantzen, www.thomasjantzen.com
Projektbegleitung	Mag. Verena Schwaighofer, Agentur denk-frei, www.denk-frei.com
Hersteller	AV-Astoria Druckzentrum, 1030 Wien, Faradaygasse 6

2. Auflage 2014

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise, ausschließlich nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die Vorschläge und Angaben wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Herausgeber sowie Autorin übernehmen jedoch keine Haftung beziehungsweise Garantie für die Resultate.

Denk schon
bei KLEINEN
Großes bewegen.



Liebe Eltern,

ich habe selbst zwei Kinder und weiß, wie wichtig Bewegung ist. Ein gesunder Lebensstil muss von Anfang an gefördert werden. Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, sondern bringt auch die Gehirnzellen in Schwung. Kinder, die sich zwischen intensiven Konzentrationsphasen bewegen dürfen, lernen leichter. Bewegung macht am meisten Spaß, wenn Eltern mit ihren Kindern gemeinsam aktiv sind.

Hartwig Löger

Vorstandsvorsitzender UNIQA Österreich

Fitness macht auch innerlich stark

Aus meiner Vergangenheit als Leistungssportler weiß ich: Heranwachsende erreichen durch regelmäßiges Training nicht nur eine bessere Fitness und seelische Ausgeglichenheit, sie entwickeln auch mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke. Als Elternteil nehmen Sie dabei eine wichtige Rolle ein. Finden Sie die richtige Balance: Fördern Sie Ihre Kinder in ihrem Bewegungsverhalten, üben Sie dabei aber keinen Leistungsdruck aus.

Stephan Eberharter

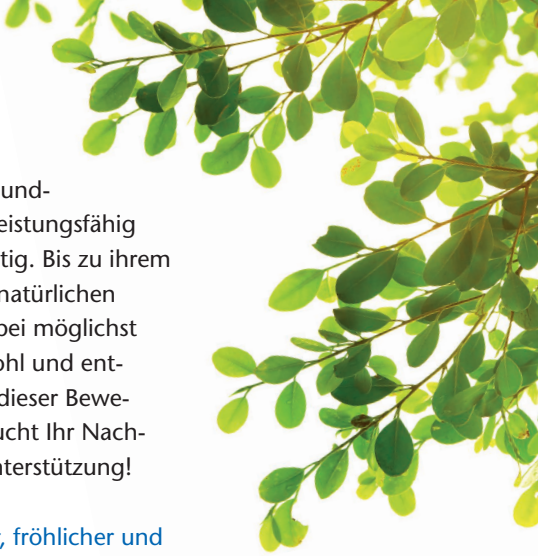
Ski-Olympiasieger und Weltmeister



1	Gute Beweg-Gründe	Seite 4
2	Bewegungsmangel	Seite 6
3	Ist mein Kind fit?	Seite 8
4	Vorbild sein	Seite 10
5	Die UNIQA Bewegungspyramide	Seite 12
6	Bewegen im Alltag 	Seite 14
7	Aktiv in der Freizeit 	Seite 16
8	Richtig trainieren 	Seite 18
9	Vital4Brain	Seite 20
10	Bewegungsideen fürs ganze Jahr	Seite 22
11	Bewegung und Bildschirm	Seite 24
12	Abnehmen mit Bewegung	Seite 26
13	Starker Rücken	Seite 28
14	Das motiviert!	Seite 30
15	Was tun, wenn ...?	Seite 32
	Wesentliches	Seite 34
	Jetzt sind Sie dran!	Seite 36



Gute Beweg-Gründe



Erwachsene trainieren meist, um die Gesundheit zu fördern, besser auszusehen und leistungsfähig zu bleiben. Das ist Kindern nicht so wichtig. Bis zu ihrem Schuleintritt haben sie noch einen ganz natürlichen Drang danach, sich zu bewegen und dabei möglichst viel Spaß zu haben. So fühlen sie sich wohl und entwickeln sich optimal. Im Schulalter lässt dieser Bewegungsdrang leider etwas nach. Jetzt braucht Ihr Nachwuchs aus vielen guten Gründen Ihre Unterstützung!

- „Bewegte Kinder“ sind ausgeglichener, fröhlicher und oft sogar klüger. Sie können sich besser konzentrieren, sind geschickter und kreativer. So lernen sie auch leichter.
- „Bewegte Kinder“ sind seltener übergewichtig. Aktive Muskeln verbrauchen viel Energie und bauen Körperfett ab.
- „Bewegte Kinder“ sind ausdauernder, stärker und schneller. Starke Muskeln und Knochen fördern ihre gesunde Körperhaltung und Kondition.
- „Bewegte Kinder“ haben ein besseres Immunsystem, vor allem wenn sie sich viel und oft im Freien bewegen.
- „Bewegte Kinder“ sind selbstsicherer. In Sportarten, die ihnen besonders viel Spaß machen, strengen sie sich an und werden immer besser. Sie erwerben neue Fähigkeiten. Das stärkt ihr Selbstvertrauen.
- „Bewegte Kinder“ sind meist mutiger. Sie kennen die Stärken und Schwächen ihres Körpers. Sie trauen sich mehr zu, können aber auch die eigenen Grenzen besser einschätzen. All das festigt ihre Persönlichkeit.
- „Bewegte Kinder“ werden noch kooperativer und fairer, wenn sie einen Teamsport betreiben. In einer Gruppe von Gleichaltrigen trainieren sie so ihr Sozialverhalten und Gemeinschaftsgefühl. Sie lernen, sich an Regeln zu halten und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.


Kinder sollten wenigstens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sein. Das sieht der österreichische „Nationale Aktionsplan für mehr Bewegung“ vor. Gelebte Praxis aber ist das leider längst nicht. Nur ein Fünftel der österreichischen Schülerinnen und Schüler erfüllt diese Bewegungsempfehlungen. Der natürliche Bewegungsraum ist vielerorts knapp geworden, nicht jede Familie pflegt einen aktiven Lebensstil und die Kombination aus Sofa, Fernseher und Spielkonsole ist gerade für einsame Kinder sehr verlockend.

Bewegungsmangel

Zu wenig Bewegung wirkt sich negativ auf die gesunde Entwicklung der Kinder aus und schadet ihrem Wohlbefinden. Sie werden antriebs- und kraftlos, gereizt und unausgeglichen, leiden an Übergewicht und Haltungsschäden. Doch warum bewegen sich Kinder immer weniger?

- **„Bewegungskiller“ Fernseher und Computer:** Laut Studien verbringen viele Kinder nach der Schule bis zu 3 ½ Stunden mit elektronischen Medien. Da schrumpft die Zeit für Bewegung.
- **Übergewichtige Schulkinder:** Etwa ein Viertel der österreichischen Schulkinder zwischen 7 und 14 Jahren ist zu dick. Wer zu viele Kilos mit sich herumträgt, bewegt sich nicht mehr so leicht und auch nicht mehr so gerne.
- **Fehlende freie Bewegungsräume:** Vor allem in den Städten verlagert sich die Freizeit zunehmend in die Innenräume. Es gibt nur wenige Orte im Freien, an denen Kinder ihren Bewegungsdrang fern vom Straßenverkehr und abseits von Verboten spontan und gefahrlos ausleben können.
- **„Verplante“ Kinder:** Kindern fehlt an den von Erwachsenen durchorganisierten Tagen immer mehr die Zeit, sich zu bewegen, wann sie wollen. Die Eltern bringen sie mit dem Auto von einer Aktivität zur nächsten. Das unterstützt die Bequemlichkeit aller. Und die Kinder sind seltener mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs.
- **Angstbremse:** Verunsicherte wie übervorsichtige Eltern halten Kinder oft davon ab, ihren natürlichen Bewegungs- und Spieltrieb auszuleben.
- **Träge Eltern – träge Kinder:** Eltern, die sich selbst wenig bewegen, bieten auch ihren Kindern meist zu wenig Bewegungsanreize.
- **„Sport-Single-Kinder“:** Spiel- und Sportpartner sind schwer zu finden, wenn sich immer weniger Kinder und Erwachsene bewegen wollen.





Kinder entdecken durch Bewegung die Welt. Das ist für viele Bereiche der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung wesentlich. Selbst einfache Alltagsbewegungen müssen erlernt, automatisiert und erhalten werden. Die auffälligsten Fortschritte finden im Kleinkindalter statt. Aber die wichtigste Phase der sogenannten „motorischen Lernfähigkeit“ ist das Schulalter. Vielfältige Bewegungsreize sind jetzt nötig, damit sich Ihr Kind sicher und geschickt durchs Leben bewegt und auf die eigene Kraft vertrauen kann.

Ist mein
Kind fit?

Manchen Kindern fällt es gar nicht mehr leicht, rückwärts zu gehen, auf einem Bein zu stehen oder einen Ball zu fangen. Selbst diese einfachen Bewegungen überfordern sie. Doch Kinder sollten motorische Fähigkeiten entwickeln und Grundfertigkeiten erwerben. Die motorischen Fähigkeiten Koordination und Kondition (= Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit) bilden die Basis für alle Sportarten. Sie entscheiden auch darüber, wie geschickt, dynamisch und sicher sich Kinder im Alltag bewegen.

- **Koordination** ist „Bewegung mit allen Sinnen“ und führt zu einem besseren Gleichgewichtsgefühl. Wer eine gute Koordination hat, kann gut beobachten, rasch reagieren und sich präzise bewegen. Daher sollten Kinder täglich balancieren, tanzen, mit kleinen oder großen Bällen spielen oder auch in einer bewegten Lernpause jonglieren.
- **Ausdauer:** Wer sie hat, kann Bewegungen oft wiederholen und hält länger durch. Kinder werden ausdauernder, wenn sie täglich zu Fuß gehen, inlineskaten, schwimmen oder mit dem Rad fahren. Auch Lauf- und Fangspiele fördern die Ausdauer sehr.
- **Kraft:** 2–3-mal pro Woche sollten Kinder ihre Muskeln stärken, etwa durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, bei funktionellem Kräftigungstraining mit Bändern und Bällen, bei Wurf- und Sprungübungen oder beim Klettern. Solche Übungen kommen oft im Vereins- und Schulsport vor. Mit dem Krafttraining mit schweren Gewichten sollte erst nach der Pubertät begonnen werden.
- **Beweglichkeit:** Kinder sind besonders beweglich, diese Fähigkeit nimmt aber mit den Jahren ab. Beweglicher bleibt oder wird wieder, wer zum Beispiel turnt, tanzt oder klettert.
- **Schnelligkeit:** Für die Gesundheit ist es nicht so wichtig, schnell zu sein – in der Leichtathletik, beim Tischtennis, Eishockey oder Fußball spielen zählt Schnelligkeit aber schon.



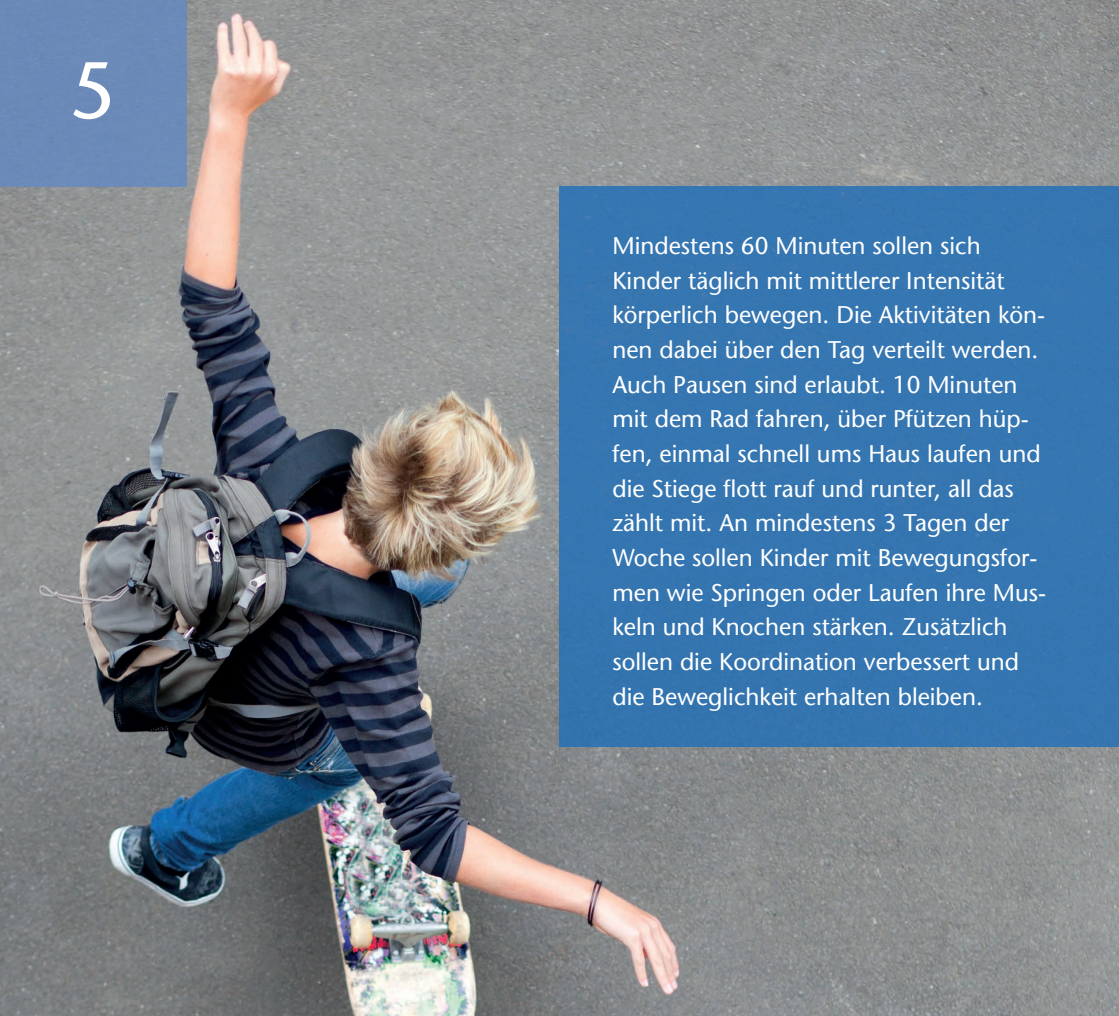


Vorbild sein

„Fährst du mich mit dem Auto zur Schule?“, „Ich mag nicht mehr gehen, ich bin so müde.“, „Ich spiele lieber Computer.“ Hören Sie solche Sätze öfter? Manchmal ist es schwer, Kinder in Bewegung zu bringen.

- **Seien Sie ein gutes Vorbild!** Kinder mit aktiven Eltern bewegen sich mehr, das ist bewiesen.
- **Stellen Sie Regeln auf.** Ihre Kinder sollten maximal 1 bis 2 Stunden pro Tag vor dem Fernseher oder mit Computerspielen verbringen. Noch weniger wäre besser.
- **Setzen Sie Initiativen.** Anfangs wirken die Kinder beim Ausflug vielleicht lustlos, aber unterwegs in der freien Natur leben sie schnell auf.
- **Überraschen Sie mit Bewegung:** Kindergeburtstag im Fastfood-Restaurant? Organisieren Sie lieber eine Wanderung, einen Besuch im Erlebnisbad oder veranstalten Sie einen Kindertriathlon mit einer kleinen Runde Schwimmen, Radfahren und Laufen. Davon werden die Kinder noch lange reden.
- **Kommunizieren Sie positiv.** Mit „Du hast so ein tolles Ballgefühl, wie wäre es mit einer Tennisstunde?“ bringen Sie Ihr Kind eher zur Tennis-Schnupperstunde als mit „Du wirst nie ein richtiger Sportler, wenn du dauernd vor dem Computer hockst.“ Statt „Fall ja nicht runter!“ wirkt auch „Halt dich bitte gut an, das schaffst du!“ Bremsen Sie Ihr Kind bloß nicht in seinem Bewegungsdrang mit „Bleib doch endlich einmal sitzen.“
- **Schenken Sie Bewegung:** Überraschen Sie Ihr Kind mit einem Frisbee, Hula-Hoop-Reifen, Springseil, Footbag, Trampolin, Tischtennis-Schläger oder einer Slackline und legen Sie gleich gemeinsam los.
- **Seien Sie am Wochenende aktiv.** Lassen Sie eventuell Ihr Kind aussuchen: Fußball-Match im Garten, Besuch im Schwimmbad oder Klettergarten, ...





Mindestens 60 Minuten sollen sich Kinder täglich mit mittlerer Intensität körperlich bewegen. Die Aktivitäten können dabei über den Tag verteilt werden. Auch Pausen sind erlaubt. 10 Minuten mit dem Rad fahren, über Pfützen hüpfen, einmal schnell ums Haus laufen und die Stiege flott rauf und runter, all das zählt mit. An mindestens 3 Tagen der Woche sollen Kinder mit Bewegungsformen wie Springen oder Laufen ihre Muskeln und Knochen stärken. Zusätzlich sollen die Koordination verbessert und die Beweglichkeit erhalten bleiben.

Die UNIQA Bewegungspyramide



Die UNIQA Bewegungspyramide

In Anlehnung an die Ernährungspyramide entwickelte UNIQA die Bewegungspyramide. Diese vermittelt Kindern in einfacher und kindgerechter Weise, welche Bewegungsformen es gibt und wie oft sie durchgeführt werden sollten.

- **Bewegen im Alltag:** Ganz alltägliche Aktivitäten machen den größten Teil der täglichen Bewegung aus. Sie sind aber nicht anstrengend. Das Motto: Notwendiges mit Nützlichem verbinden. So können die Kinder zu Fuß zur Schule gehen oder dorthin mit dem Rad fahren.



- **Aktiv in der Freizeit:** Kinder sollen sich so oft wie möglich im Freien bewegen, Ball spielen, schaukeln, balancieren. Diese Aktivitäten sind in der empfohlenen „mittleren Intensität“: Während der Bewegung bleibt noch ausreichend Luft zum Sprechen, aber nicht mehr zum Singen.

- **Richtig trainieren:** Wollen sich Kinder in einer Sportart verbessern, müssen sie auch „richtig trainieren“ und das Training und vielleicht auch Wettkämpfe werden zum fixen Bestandteil der Woche.

Bewegungspyramide als Poster

Auch in der Bewegung lieben Kinder die Abwechslung. Dabei passen für unterschiedliche Altersstufen zum Teil auch unterschiedliche Bewegungsformen und Sportarten. Bringen Sie mit der UNIQA Bewegungspyramide (zum Herausstrennen im Umschlag) mehr Spaß und Bewegung ins Leben Ihrer Kinder. Die größeren Poster sind kostenlos bestellbar unter www.uniqa.at.



Stephans Tipp

6




Bewegen im Alltag

Gerade im Alltag kommt die Bewegung zunehmend zu kurz. Dabei wäre es ganz einfach: Legen Sie kurze Wege mit eigenem Muskelantrieb zurück. Das kostet nicht viel Zeit und ist auch nicht extrem anstrengend. Motivieren Sie auch Ihre Kinder, den Alltag bewegter zu verbringen! Jeder Schritt zählt und tut gut.

- **Was zu Fuß erreichbar ist, sollten Sie zu Fuß erreichen.** Legen Sie gemeinsam fest, welche Wege das ab sofort betrifft: Mit dem Roller ins Schwimmbad? Zur Oma zu Fuß? Schränken Sie die „Taxifahrten“ Ihrer Kinder ein!
- **Fahren Sie Ihre Kinder nicht so oft mit dem Auto zur Schule,** wenn sie dorthin auch sicher zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen können.
- **Seien Sie ein gutes Vorbild** und gehen Sie alle kurzen Wege zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Das gilt für Einkäufe ebenso wie für den Weg zum Altpapiercontainer.
- **Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind unterwegs sind,** meiden Sie Rolltreppen und nützen Sie Stufen. Steigen Sie in der Stadt auch öfter mal eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß. Wählen Sie einen weiter entfernten Parkplatz und gehen Sie das letzte Stück.
- **Spätestens nach 60 Minuten Sitzen sollten sich Kinder wieder bewegen.** Unser Tipp: „Vital4Brain“ als bewegte Pause während der Hausaufgaben. Lesen Sie mehr dazu in Kapitel 9.
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die optimale Kleidung hat,** um auch bei schlechtem Wetter unterwegs sein zu können.
- **Lassen Sie Ihre Kinder kleine Aufgaben erledigen:** zu Fuß oder mit dem Rad schnell Brot besorgen oder die Post aufgeben, etwas aus dem Keller holen, die Blumen gießen, den Hund ausführen, ...





Kinder, die ihre Freizeit aktiv verbringen, können sich besser von den schulischen Anstrengungen erholen. Sie sind daher meist viel ausgeglichener. Sportlich sollen sie erst vielseitige Erfahrungen machen dürfen und viele Bewegungsformen kennen lernen, bevor sie sich irgendwann später einer Sportart völlig zuwenden. Die richtige Bewegungsform ist immer jene, die am meisten Spaß macht. Unterstützen und fördern Sie die Bewegungswünsche Ihres Kindes und inspirieren Sie Ihren Nachwuchs auch öfter mal mit neuen Ideen!

Aktiv in der Freizeit

- **Erobern Sie mit Ihrer Familie die Natur mit und in Bewegung:** gemeinsame Radtouren, Bergwandern und Klettern auf gesicherten Steigen oder Flusswandern mit Kajak oder Kanu. Das hält die ganze Familie in Schwung!
- **Nützen Sie das Wochenende als Bewegungszeit** und planen Sie Urlaube und Familienausflüge immer so, dass viel Bewegung dabei ist.
- **Es muss nicht immer aufwändig oder besonders lange sein.** Spielen Sie doch ab und zu ein paar Minuten gemeinsam Ball, üben Sie gemeinsam das Jonglieren und versuchen Sie es mit Seilspringen. Oder gehen Sie in den Wald und balancieren Sie auf gefällten Baumstämmen.
- **Ob am Land oder in der Stadt, drinnen oder draußen** – für jedes Kind bieten sich genügend Möglichkeiten, die Freizeit aktiv zu verbringen: Immer öfter entstehen Abenteuer-Spielplätze, die auch für ältere Kinder attraktiv sind. Auch auf relativ kleinem Raum kann man Seil springen, jonglieren, tanzen oder balancieren. Wer etwas mehr Platz hat, macht Kindern mit einem Trampolin oder einer Tischtennis-Ausstattung große Freude. Lassen Sie Gummitwist, Hula-Hoop und das Tempelhüpfen aufleben. Viele Kinder lieben Skateboards und Kickroller. Bei Schlechtwetter eignen sich Besuche in Schwimmbädern und Kletterhallen.
- **Diese freien Bewegungszeiten machen Kinder fit für diverse Sportarten.** Kinder, die zum Beispiel gut balancieren können, stehen weitaus sicherer auf Skiern oder am Skateboard.
- **Wenn sich Ihr Kind schwer konzentrieren kann,** lassen Sie es vor dem Beginn mit den Hausaufgaben 20 Minuten im Freien herumtollen. Danach ist das Sitzen erträglicher und es konzentriert sich viel leichter!



An der Spitze der Bewegungspyramide steht „richtig trainieren“. Das heißt aber nicht, dass es oberste Priorität hat. Am wichtigsten für Kinder sind ausreichend Bewegung im Alltag und aktive Freizeit. Liebäugelt Ihr Kind jedoch mit einer Sportart, dann unterstützen Sie diese Ambitionen. Im Gegensatz zur einfachen körperlichen Aktivität werden unter fachlicher Anleitung bestimmte Fähigkeiten und Muskelgruppen trainiert, um besser zu werden. Kinder lernen dadurch auch, sich Ziele zu setzen und konsequent darauf hinzuarbeiten.

Richtig trainieren

- **Die richtige Sportart für Ihr Kind** ist jene, die ihm Spaß macht. Leistungsorientierte Eltern dürfen ihren Ehrgeiz keinesfalls in den Vordergrund stellen. Gefragt ist aber Unterstützung und Ermutigung, besonders wenn sich ein „Motivationstief“ zeigt!
- **Ihr Kind braucht vielleicht Hilfe bei der Entdeckung der richtigen Sportart.** Schnupperstunden ersparen unnötige Ausgaben. Macht Ihrem Kind eine Sportart nach dem dritten Mal Ausprobieren immer noch keinen Spaß, suchen Sie weiter nach einer anderen, die besser passt.
- **Erfolg soll möglich sein** – achten Sie bei der Wahl der Sportart auch darauf. Kinder brauchen Erfolgserlebnisse, um langfristig Spaß zu haben: kleine und große Siege über sich selbst und manchmal auch über andere.
- **Zeigen Sie Interesse!** Ihre Kinder macht es stolz, wenn Sie sie ab und zu beim Training beobachten und bei Wettkämpfen dabei sind. Sie möchten Ihnen zeigen, was sie alles können. Und wenn es einmal nicht so gut läuft, finden Sie bestimmt tröstende Worte.
- **Gemeinsam macht vieles mehr Spaß.** Ein Verein oder Klub sollte wenn möglich in der Nähe Ihres Wohnortes sein, dann hat Ihr Kind nicht weit zum Training. Vereine organisieren auch oft die Fahrten zu Wettkämpfen oder bieten Trainingscamps an.
- **Überfordern Sie Ihre Kinder nicht** mit einem zu dichten Terminplan. Das ist häufig der Fall, wenn parallel zwei Sportarten betrieben werden, die z.B. jeweils 2-mal pro Woche trainiert werden. Da verlieren Kinder leicht die Lust. Erholung und „Zeit der Selbstbestimmung“ sind ebenso wichtig wie Sport und Training.
- **Sportarten für Schulkinder:** Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Fußball, Gymnastik und Tanz. Judo, Karate, Taekwondo stärken Ihr Kind und beeindrucken. Reiten ist gut für die Haltung. Es gibt viele Möglichkeiten!





Vital4Brain



Vital4Brain

in Partnerschaft mit



www.vital4brain.at

Bewusst bewegen. Besser lernen. Bewegung macht schlau und wirkt sich positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit aus. Deshalb entwickelte der Schulverein Vital4Brain unterstützt von UNIQA ein einfaches, aber wirkungsvolles Bewegungsprogramm für Schülerinnen und Schüler.

- **Basis des Programms sind 150 Übungen**, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Erkenntnissen konzipiert wurden. Diese werden individuell in den Unterricht integriert.
- **Eine am Bundesgymnasium Wiener Neustadt durchgeführte Studie** bestätigte die Wirkung: Nach 6 Wochen und 3 Vital4Brain Einheiten über 12 Minuten pro Woche kam es bei den teilnehmenden Schülern zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsfähigkeit um 7 %.
- **Alle können mitmachen:** von der Volksschule bis zur Maturaklasse, Sportkanonen und Bewegungsmuffel. Die Übungen werden im Klassenraum in Alltagskleidung ausgeführt. Angeleitet werden sie von Lehrern und Lehrerinnen, die an Pädagogischen Hochschulen in Zusammenarbeit mit UNIQA zu Vital4Brain Coaches fortgebildet wurden.

Sich bewegen und intelligent essen

Nicht nur Bewegung, auch Ernährung wirkt sich positiv auf das Lernen aus. Denn mit der richtigen Energiezufuhr lassen sich Kreativität, Konzentration und Merkfähigkeit gezielt verbessern. Das sorgt für bessere Leistungen in der Schule und beim Lernen. Wie sich Ihre Kinder schlau essen können, erfahren Sie in unserer VitalEdition Junior Ernährung.



Stephans Tipp

10

Bewegungsideen fürs ganze Jahr

Jede Jahreszeit bietet ihre Bewegungsmöglichkeiten. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Neues oder lassen Sie Altbewährtes aufleben. Das macht alle fröhlich und entspannt. Und vielleicht werden ja Ihre Kinder später auch ihren Kindern gerne davon erzählen ...

■ Frühling

Nichts wie raus in die frische Frühlingsluft.

Begeistern Sie Ihre Kinder für eine Radtour mit Picknick. Absolvieren Sie einen kleinen Fitness-Parcours im Garten. Entdecken Sie Neues auf Wald- und Wiesenwegen.

■ Sommer

Schenken Sie Ihren Kindern unvergessliche Erlebnisse.

Übernachten Sie nach einer Wanderung gemeinsam im Zelt. Laufen Sie durch den Morgentau bei Sonnenaufgang. Paddeln Sie doch mit dem Kanu einen Fluss entlang.

■ Herbst

Nützen Sie die schönen Tage für Aktivitäten im Freien.


Lassen Sie mit Ihren Kindern einen Drachen steigen. Machen Sie eine Tour durch den Herbstwald und sammeln Sie Kastanien. Ein Reitausflug macht jetzt besonders viel Freude.

■ Winter

Gut anziehen und ab ins Freie oder die Indoor-Angebote nutzen.

Gerade an kalten Tagen bereitet ein Ausflug ins Erlebnisbad viel Spaß. Bauen Sie nach der Schneeballschlacht gemeinsam einen Schneemann. Beenden Sie die Winterwanderung in Schneeschuhen mit einer Rodelfahrt.





Wir sind in einem bewegungsarmen Alltag angekommen. Elektronische Medien sind zu wahren Bewegungskillern geworden. Die Bewegungszeiten reduzieren sich, Kinder verbringen mehr und mehr Zeit vor dem Fernseher und an den Computern. Expertinnen und Experten sind jedoch überzeugt: Zeiten, die nicht vor dem Bildschirm verbracht werden, sind bei Kindern fast automatisch „bewegte Zeiten“. Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen gesunden Umgang mit ihren technischen Freunden und nutzen Sie auch deren Bewegungspotenzial!

Bewegung und Bildschirm

- **Seien Sie konsequent.** Laut wissenschaftlicher Fachmeinung dürfen Kinder nur maximal 1–2 Stunden pro Tag mit elektronischen Medien verbringen.
- **Sitzen macht dick!** Jene Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird, hängt Studien zufolge eng mit Übergewicht zusammen. Denn oft wird „nebenbei“ zu viel genascht. Daher nehmen Kinder meist ab, wenn diese Zeiten begrenzt werden.
- **Führen Sie einen „bildschirmfreien Tag“ pro Woche ein.** Bewegung sorgt für Ablenkung.
- **Tanzvideos zum Mitmachen oder Bewegungsspiele für die Spielkonsolen** sind tolle Anreize, wenn schlechtes oder sehr kaltes Wetter andere sportliche Aktivitäten verhindert.
- **Manche Balance-Scheiben** können an den Computer angeschlossen werden. Mit einem kindgerechten Übungsprogramm stärken Sie so die Koordination Ihrer Kinder.

Schritt für Schritt

Auch ein Schrittzähler (oder eine entsprechende „App“ für das Handy) motiviert zu mehr Bewegung! Das kleine Gerät ist kostengünstig, leicht zu bedienen und wird einfach an der Kleidung befestigt. Sämtliche Schritte, die pro Tag gemacht werden, werden addiert und lassen sich über den PC oder das Handy auswerten. Das weckt die Lust am Gehen!



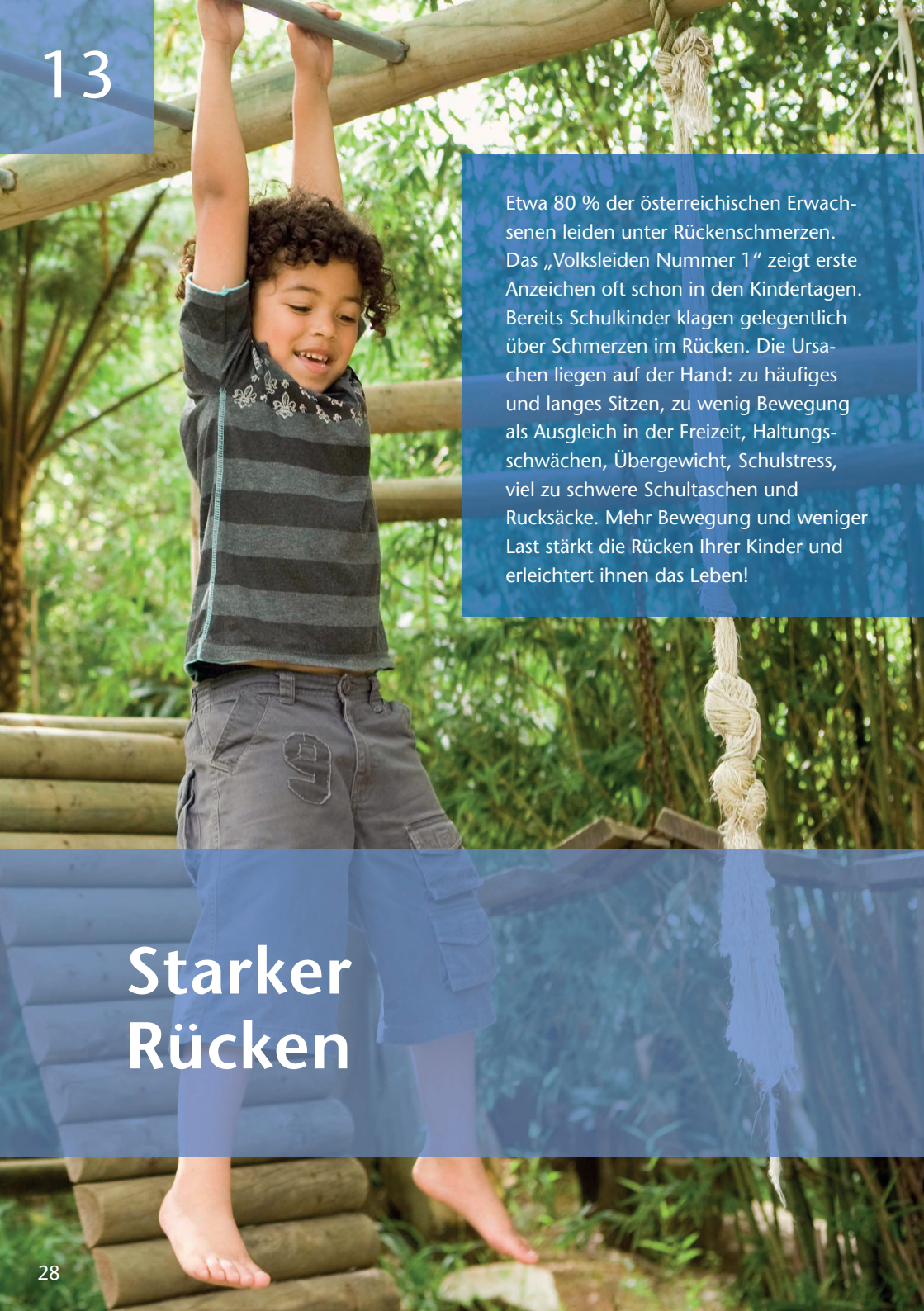


Abnehmen mit Bewegung

Etwa ein Viertel der Schulkinder in Österreich hat Übergewicht. Bewegungsmangel ist neben falscher Ernährung die Hauptursache dafür. Zu viel Gewicht belastet den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und auch die Seele. Übergewichtige Kinder bewegen sich ungern mit anderen – aus Angst vor Hänseleien und Ausgrenzung. Aber gerade Bewegung hilft, das Übergewicht nachhaltig zu reduzieren und bringt innere Stärke. Das führt oft zu einem besseren Ernährungsverhalten.

- **Unterstützen Sie als Familie Ihr übergewichtiges Kind** und bewegen Sie sich so oft wie möglich gemeinsam.
- **Durch mehr Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten in der Freizeit** können übergewichtige Kinder punkten! Bald fällt jede Bewegung leichter und macht auch mehr Spaß.
- **Wählen Sie zuerst Bewegungsformen**, die die Gelenke nicht zusätzlich belasten und bei denen das Körpergewicht getragen wird: Kickroller oder Rad fahren, Inlineskating usw. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken die Muskeln. Beim Schwimmen fühlen sich dicke Kinder vor Blicken geschützt.
- **Schicken Sie Ihr übergewichtiges Kind nicht ins Training mit Kindern, die viel fitter sind.** Das demotiviert und führt vielleicht zu einem frühzeitigen Trainingsabbruch.
- **Wertschätzen Sie erbrachte Leistungen.** Lassen Sie sich die Erlebnisse vom Training erzählen. Auch kleine Aufmerksamkeiten sind anerkennend, etwa ein neues Paar Sportschuhe fürs erfolgreiche Durchhalten eines Bewegungsprogramms. Machen Sie Zuneigung und Liebe allerdings nicht von Leistung und Erfolg abhängig.
- **Holen Sie sich professionelle Unterstützung.** Kinder- und Sportärzte, Sportwissenschaftler und UNIQA VitalCoaches helfen gerne weiter.



A young child with curly hair is hanging from a wooden beam on a play structure. The child is wearing a grey and black striped t-shirt and grey cargo pants. The background is a lush green forest. The image is overlaid with a blue semi-transparent box containing text.

Etwa 80 % der österreichischen Erwachsenen leiden unter Rückenschmerzen. Das „Volksleiden Nummer 1“ zeigt erste Anzeichen oft schon in den Kindertagen. Bereits Schulkinder klagen gelegentlich über Schmerzen im Rücken. Die Ursachen liegen auf der Hand: zu häufiges und langes Sitzen, zu wenig Bewegung als Ausgleich in der Freizeit, Haltungsschwächen, Übergewicht, Schulstress, viel zu schwere Schultaschen und Rucksäcke. Mehr Bewegung und weniger Last stärkt die Rücken Ihrer Kinder und erleichtert ihnen das Leben!

Starker Rücken

- **Kinder sollten zu Hause so wenig wie möglich sitzen.** Denn bereits im Schulalltag summieren sich die Sitzstunden.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind zu bewegten Pausen mit „Vital4Brain“.** Während der Lernzeit sollte das Kind pro Stunde wenigstens 1-mal aufstehen und sich bewegen, je öfter desto besser. Nach 5 Minuten bewegter Pause kann sich Ihr Kind wieder viel besser auf die Aufgaben konzentrieren.
- **Wie steht es um die Bewegung im Alltag? Wie um die aktive Freizeit?** Nach dem Mittagessen und vor den Hausaufgaben sollte Zeit für Bewegung sein. Das entspannt und tut dem Rücken gut.
- **Entlasten Sie Ihr Kind!** Die Schultasche sollte höchstens 12 % des Gewichts Ihres Kindes wiegen, leer aber nicht mehr als 1 bis 1 ½ Kilogramm! Platzieren Sie beim Packen der Tasche die schweren Bücher körpernah und die leichteren Sachen körperfern. Nicht benötigte Schulmaterialien bleiben besser zu Hause oder in der Schule.
- **Der Schreibtisch und der Stuhl Ihres Kindes** müssen unbedingt zur Körpergröße passen. Idealerweise sind sie höhenverstellbar und „wachsen mit“. Zusätzlich ist ein Fitball eine tolle Sitzgelegenheit, die sich auch für Rückenübungen eignet!
- **Richtig sitzen, stehen, liegen, heben, tragen!** Es ist nie zu früh, gesunde Alltagsbewegungen zu lernen. Haltungsschwächen können mit Übungen meist gut ausgeglichen werden. Rückentrainer und -trainerinnen sowie Physiotherapeuten helfen gerne weiter.
- **Lassen Sie die Körperhaltung Ihrer Kinder** unbedingt regelmäßig beim Kinderarzt überprüfen!





Das motiviert!

Erstellen Sie mit Ihren Kindern ein Bewegungsprotokoll und notieren Sie einige Wochen lang jede Bewegung. Alles zählt: der Weg zur Schule zu Fuß oder auf dem Rad, die Sporteinheiten in der Schule oder beim Training, Freizeitaktivitäten usw. Das Mitschreiben motiviert und macht stolz. Kinder entwickeln dadurch Ehrgeiz!

- **Setzen Sie sich gemeinsam Ziele!** Bewegungsmuffel sollten pro Woche 28 Punkte erreichen, aktiven Kindern können Sie ein höheres Ziel setzen. Belohnen Sie Ihre Kinder nach etwa 4 Wochen beim Erreichen einer gewissen Punktzahl mit einem Kinobesuch, neuen Sportschuhen oder einem besonderen Ausflug.
- **Man darf auch faul sein. Hin und wieder.** Ist man einen Tag länger in Bewegung, darf man dafür an einem anderen Tag auch etwas fauler sein. Wer viel Sport macht, hat sich dafür im Alltag etwas mehr Ruhe verdient.
- **So führen Sie mit Ihrem Kind das Bewegungsprotokoll:** Die Bewegungszeiten werden addiert – pro 15 Minuten Bewegung gibt es einen Punkt. Am Tag sollten mindestens 4 Punkte erreicht werden, besser 6–8 Punkte. Ausgewertet wird wöchentlich – und dann gleich ein neues Ziel gesetzt.

Ich bewege mich!

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Bewegung im Alltag	3	3	2	3	2		
Aktive Freizeit		3		3			
Richtiges Training			3	3			
	4	7	6	8			

Auswertung – Bewegungspunkte pro Woche

- Unter 28 Punkten: Du schaffst bestimmt noch mehr!
- 28 Punkte: Schon ganz okay.
- 28–42 Punkte: Sehr gut, weiter so!
- 42–56 Punkte: Einfach spitze!

15



Was tun,
wenn ...?

- ... mein Kind sich nicht bewegen will? Gehen Sie auf die Wünsche Ihres Kindes ein und verknüpfen Sie sie mit Bewegungsideen. Zum Beispiel: „Lass uns zum Eissalon radeln.“, „Komm, wir laufen zu den Fröschen im Badeteich.“ oder „Gehen wir in den Wald Blätter sammeln.“ So ermöglichen Sie positive Erfahrungen, die gerne wiederholt werden.
- ... sich mein Kind wenig zutraut und eher ängstlich ist? Gerade durch Bewegung entwickeln Kinder mehr Selbstvertrauen. Sie sollten es deshalb fordern, aber nicht überfordern. Besuchen Sie zum Beispiel immer wieder einen Erlebnisspielplatz. Ganz von selbst wird sich Ihr Kind von Mal zu Mal mehr zutrauen.
- ... mein Kind oft schlecht drauf ist und keine Lust auf Bewegung hat? Motivieren Sie es liebevoll und achtsam zur Bewegung. Ein aktiver Körper produziert eine Reihe von Botenstoffen, die auf das Gehirn wirken und gute Laune erzeugen. Oder laden Sie doch kleine Sportfreaks zu sich ein. Kinder ahmen gerne Gleichaltrige nach. Das kann Wunder wirken!
- ... mein Kind lieber Computer spielt als sich zu bewegen? Seien Sie konsequent und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare zeitliche Beschränkungen für das Computerspielen. Ist das Zeitlimit erreicht, sind die elektronischen Medien für den Tag tabu. Und das Spielen und Sporteln im Freien (im Idealfall mit anderen Kindern) doch wieder sehr reizvoll.
- ... mein Kind bei Schlechtwetter nicht hinausgehen will? Ganz einfach: Kaufen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine tolle Allwetterkleidung. Das wirkt!
- ... mein Kind oft nicht am Training im Sportverein teilnehmen möchte? Sorgen Sie konsequent dafür, dass das Training nicht immer wieder ausfällt. Sie kennen das vielleicht aus eigener Erfahrung: Die Lust auf das Training ist nicht immer sofort da, stellt sich beim Trainieren aber dann doch ein. Ihrem Kind geht es da nicht anders. Klagt es allerdings oft direkt nach dem Training, dass es keinen Spaß gemacht hat, ist es vermutlich die falsche Sportart für Ihr Kind!

Kinder sollten
sich mindestens
1 Stunde pro
Tag bewegen.
Mehr ist besser!



Wer sich bewegt,
bringt auch die
Gehirnzellen in
Schwung.

Wesentliches für Eltern auf einen Blick



Anerkennung macht stark!

Am wichtigsten
ist die Bewegung
im Alltag und
eine aktive Frei-
zeitgestaltung.



Auch wenn es vielleicht
manchmal schwer fällt:
Stoppen Sie Ihre Kinder
nicht in ihrem natürli-
chen Bewegungsdrang!

Jede Jahreszeit bietet besondere Reize. Nützen Sie doch diese für spielerische Bewegung mit der ganzen Familie.

**Leben Sie Bewegung vor:
Wenn die Eltern aktiv sind,
bewegen sich auch die Kinder!**

**Kinder machen nur das dauerhaft,
was ihnen Spaß macht und
Erfolgslebnisse verschafft.**

**Unterstützen und
fördern Sie die
Bewegungsideen
Ihrer Kinder.**

**Kinder sollten zu
Hause maximal
1–2 Stunden pro
Tag vor dem Bild-
schirm verbringen!**

Haben übergewichtige Kinder mehr Freude an Bewegung, verbessert sich oft auch ihr Ernährungsverhalten.



Jetzt sind Sie dran!

Sie haben diese VitalEdition gelesen? Dann stehen Sie und Ihre Kinder am Beginn eines „bewegteren Lebens“. Doch grau ist alle Theorie. Unsere Empfehlungen sind nur so viel wert, wie Sie daraus machen. Setzen Sie unsere Tipps nach und nach um. Nicht alles muss gleich klappen. Doch Durchhaltevermögen lohnt sich. Das größte Geschenk, das Sie Ihren Kindern machen können, ist ein Schwung, der fürs ganze Leben reicht. Es ist Zeit für ein Mehr an Bewegung. So wird das Leben Ihrer Kinder leichter und glücklicher!

Unsere UNIQA VitalCoaches unterstützen Sie und Ihre Familie gerne dabei.

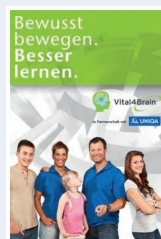
Motivation für Ihr Kind! Die UNIQA Bewegungspyramide in der Beilage versorgt Ihre Kinder mit passenden Ideen für mehr Bewegung. Einfach heraustrennen und im Kinderzimmer aufhängen.

Alle weiteren Infos unter www.uniqa.at.



Die Autorin Bettina Kurz ist seit vielen Jahren im Fitness- und Gesundheitsbereich tätig und führt die Praxis „kurz:training“ für Bewegungs- und Ernährungscoaching in Wien. Die gebürtige Tirolerin hält Seminare in Unternehmen, verfasst Beiträge für Medien und hatte bereits mehrere TV-Auftritte als Expertin. Seit vielen Jahren steht sie auch UNIQA mit ihrem Wissen zur Verfügung. Die Sportlerin ist Finisherin des Ironman Triathlon.

Der UNIQA Experte und Sportwissenschaftler **Dr. Werner Schwarz** stand uns bei der Erstellung dieser VitalEdition mit seinem Fachwissen zur Seite. Seit vielen Jahren ist der ehemalige Leistungssportler und Nationaltrainer ein anerkannter Spezialist im Fitness- und Gesundheitsbereich. Der Direktor des Bundesgymnasiums Wr. Neustadt ist auch Obmann des Schulvereins „Vital4Brain“. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.vital4brain.at.



Denk WEITER...



VitalEdition Junior Ernährung

Wie bringt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Auf alltagsnahe und kompakte Weise vermitteln wir Ihnen das nötige Wissen, um Kinder ernährungsbewusst zu erziehen. Dazu gehört die Vorbildwirkung genauso wie das Essen als familiäres Gemeinschaftserlebnis.



VitalEdition Junior Mentale Stärke

Wie können Eltern das Selbstvertrauen von Kindern fördern und ihre Stärken stärken? Sie zu sozial kompetenten, engagierten Menschen erziehen? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, was Sie als Eltern wissen und beherzigen sollten, um Kinder mental zu festigen.



VitalEdition für Erwachsene

Wie können Sie selbst Ihre Fitness steigern, besser essen und den Alltag entspannter meistern? In unserer 3-teiligen VitalEdition verraten wir Ihnen in kompakter Weise, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken sollten, um vital, energievoll und gelassen durchs Leben zu gehen.

- Übe dich in deiner Lieblingssportart, vielleicht sogar mehrmals die Woche.
- Hol dir Tipps beim Training in einem professionellen Verein oder Sportklub.
- Wenn du Spaß daran hast, miss dein Können auch mit anderen.

Aktiv in der Freizeit

- Sei aktiv und überwinde jede Treppe mit deiner Muskelkraft.
- Geh zu Fuß zur Schule, vielleicht gemeinsam mit deinen Freunden.
- Spiele so oft wie möglich im Freien: im Garten, im Park oder im Wald.



Pyramide

Für coole Kids von 6 bis 10

Zusammengerechnet solltest du pro Tag mindestens eine Stunde in Bewegung sein. Dabei kannst du ein wenig ins Schwitzen kommen und die Muskeln spüren. So wirst du kräftig und geschickt in allem, was du tust.

Es gibt Tage, an denen du dich mehr bewegst und Tage, an denen du ein wenig faul bist. Das ist okay so. Nicht alle Bewegungsformen finden Platz in der Pyramide. Bestimmt kennst du noch andere Möglichkeiten, deinen Körper in Schwung zu halten. Je öfter und je länger, desto besser!

www.uniq.at

Richtig trainieren

- Läufst du gerne? Manchmal sogar mit deinen Freunden um die Wette?
- Liebst du es am Spielplatz zu rutschen und zu schaukeln?
- Oder bist du lieber im Wasser und schwimmst eine Länge?

Bewegen im Alltag

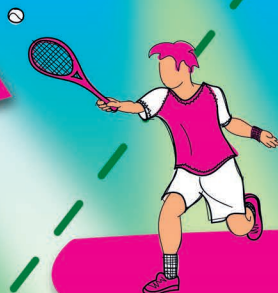
Vital4Brain

Bewegungspyra

Fit aufwachsen. Spaß haben.

Richtig
trainieren

- Geh immer wieder raus ins Freie und verbring deine Freizeit in Bewegung!
- Ob Skifahren oder Volleyball – triff dich mit deinen Freunden zum Sport.
- Hast du schon einmal die neuesten Bewegungstrends ausprobiert?



Bewegen
im Alltag

ramide

Für Youngsters ab 10

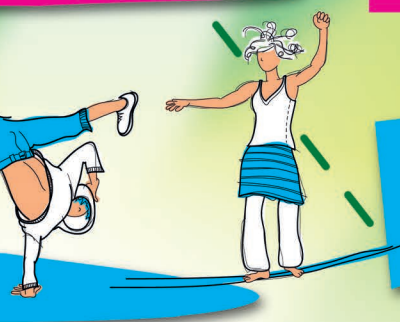
Willst du stärker, geschickter, beweglicher, schneller werden und tolle Ideen haben? Gesund aussehen? Mit dir selbst zufrieden sein?

All das gelingt dir, wenn du dich täglich zusammengerechnet mindestens eine Stunde bewegst. Dabei können Atmung und Herzschlag auch manchmal so richtig beschleunigt werden. Zwei- bis dreimal in der Woche solltest du auch Bewegungen oder Übungen einbauen, die deine Muskeln stärken.

www.uniqa.at



- Schneller, höher, stärker – fordere dich ab und zu so richtig!
- Setze dir ein Ziel, trainiere darauf hin und „glänze“ in deiner Liebessportart.
- Genieße auch die trainingsfreien Tage, denn Pausen geben Kraft.



Aktiv in der Freizeit



- Setze deine Muskeln öfter ein und meistere kurze Wege zu Fuß.
- Schwing dich in den Fahrradsattel. Radle zur Schule oder zu Freunden.
- Mach nach jeder Stunde Sitzen fünf Minuten Bewegungspause.

VitalEdition Junior Bewegung

Glückliche Kinder, die durch die Gegend purzeln, auf der Wiese Rad schlagen, Bälle fangen und um die Wette laufen, das wünschen sich wohl die meisten Eltern. Wie Ihre Kinder Freude an Bewegung entdecken und wie Sie als Eltern sie fördern können, erfahren Sie in dieser Broschüre. Sie hilft Ihnen auch, etwas mehr Bewegung in den Familienalltag zu bringen und gemeinsam den Sport zu finden, der Ihrem Kind wirklich Spaß macht.

