

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten sie bei unseren Übungsleiterinnen und auch unter der Internetadresse: www.tus-bommern.de

Sabine Bollmann, Tel.-Nr.: 02302 / 3421
E- Mail: sabine.bollmann@tus-bommern.de

Petra Möller, Tel.-Nr.: 02302 / 760127
E- Mail: petra.moeller@tus-bommern.de

**Die Übungsstunden 2008 finden statt:
Mittwoch von 16.30 Uhr-18.00 Uhr im
Sport- und Fitnesszentrum Bommern.**

Die Ernährungseinheiten finden zu gesonderten Terminen statt.

Und jetzt geht es los:

**Stark wie Pippi, munter wie ein
Fisch im Wasser, schlau wie die
Maus und dabei fit und schnell auch
in XL !!**



schwer mobil



tus Bommern bewegt seit 1879

„Schwer mobil“

KIDS WERDET FIT

mit Spaß und bewegter Ernährung
Ein präventives Angebot für übergewichtige
Kinder im Alter von 8-12 Jahren.





Allgemeines

Ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist laut Berufsverband der Ärzte übergewichtig.

Angesichts dieser Tatsache beteiligt sich auch der **TuS Bommern 1879 e.V.** an der landesweiten Initiative „**Schwer mobil**“, einem gemeinsamen Projekt der Sportjugend des Landessportbundes (LSB) NRW, des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport, dem Landesverband der Betriebskrankenkassen NRW und der Gmünder Ersatzkasse.

Unser Konzept

Seit September 2006 bietet der **TuS Bommern 1879 e.V.** ein abwechslungsreiches Programm für übergewichtige Kinder im Alter von 8-12 Jahren an. Die Kinder werden ein Jahr lang von erfahrenen Übungsleitern betreut und angeleitet. In zwei aufeinander folgenden Kursen haben die Kinder Gelegenheit wieder Spaß an der Bewegung zu bekommen. Ein Neueinstieg im zweiten Kurs ist möglich.

In den Bewegungseinheiten können die Kinder positive Gefühle zur ICH-Stärkung erfahren. Auch gemeinsame Nachmittage mit Bewegungseinheiten von Kindern mit ihren Eltern sind Teil des Kurses.

Ein Ernährungsberater bringt den Kindern in den Ernährungseinheiten auf spielerische Art und Weise eine gesunde Ernährung nahe. Auch hier werden die Eltern mit einbezogen und über ein ernährungsbewusstes Verhalten informiert. Kochnachmittage bieten Eltern und Kindern zusätzlich die Möglichkeit, pfiffige Rezepte kennen zu lernen und selber zuzubereiten.

Am Ende jeden Kurses (Juni 2008 und Dezember 2008) findet eine Abschlussveranstaltung statt. Nach einem gemeinsamen Bewegungsangebot (Eltern und Kinder) werden wir uns gemütlich zusammensetzen. In angenehmer Atmosphäre werden die Übungsleiter und der Ernährungsberater mit Ihnen den Gesamtverlauf besprechen, sowie Erfolge und neue Ziele definieren. Die Kinder erfahren auch, wie der Übergang in andere Gruppen gestaltet werden kann.



Ziele

- ✓ Erfolge erleben
- ✓ Gruppenzusammengehörigkeit
- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ✓ Spaß und Freude an der Bewegung wieder gewinnen
- ✓ Individuelle Stärken der Kinder herausfinden und unterstützen
- ✓ Vorbereitung für den Übergang in andere Turngruppen
- ✓ Den Kindern bewusst machen, was gesunde Nahrungsmittel sind

Kursgebühren

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit einigen Jahren wieder verstärkt die Primärprävention nach §20 SGB V. Das bedeutet, dass bei regelmäßiger Teilnahme der Kurs bis zu 80 % refinanziert wird. Generell erstatten die gesetzlichen Kassen bis zu zwei Kurse aus dem Bereich Bewegung und Ernährung pro Kalenderjahr. Die Kosten für das Bewegungsangebot und Ernährungsberatung belaufen sich auf 160 Euro pro Kurs.

Da sich die Modelle der Krankenkassen geringfügig unterscheiden, raten wir Ihnen, sich zeitnah bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeit einer Erstattung zu informieren.

Bitte sprechen Sie uns an.

In den Kosten sind die Kochnachmittage, Elternnachmittage und sonstige außergewöhnliche Veranstaltungen schon enthalten.

Qualität

Die Übungsleiter sind im Besitz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ Schwerpunkt „Gesundheitstraining für Kinder“.
Die Kurse laufen außerdem unter dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ (Gütesiegel des LSB)