

Herz-Vorsorge, die Schulkindern Spaß macht

Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So spielen viele Kinder am Computer oder schauen fern. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig.

Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ (www.skippinghearts.de) initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.

An Grundschulen wird mit einem kostenfreien zweistündigen Basis-Kurs die sportliche Form des Seilspringens – das „Rope Skipping“ – vermittelt. Dieser besteht aus einem angeleiteten Workshop und vermittelt zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können.

Bereits zum neunten Mal nimmt die Grundschule Waldhausen an dem Projekt teil. Die Klasse 3 bekam einen zweistündigen intensiven Sportunterricht zum Thema Seilhüpfen.