

# Mehr Bewegung für Kinder

## BRK-Haus der Kinder und ASV Arrach beteiligen sich am BAERchen-Projekt

**Arrach.** (mm) Bewegung, Aufklärung, Ernährung und Ressourcen, kurz „BAERchen“, ist ein Projekt des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV). Weil ihnen die Gesundheit der Kinder wichtig ist, schlossen sich der ASV Arrach und BRK-Haus der Kinder Sankt Leonhard diesem Projekt an.

### Bewegung und Ernährung

Vor mehr als zehn Jahren wurde „BAERchen“ mit dem Ziel der Gesundheitsaufklärung und Prävention von Kleinkindern im Alter von drei bis sechs Jahren durch eine Zusammenarbeit zwischen Kindergärten und Sportvereinen von der Bayerischen Sportjugend (BSJ) gestartet. Seither setzten sich engagierte Mitglieder zahlreicher Sportvereine dafür ein, mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Bayerns Kindergärten zu bringen. Mit dem Betriebskrankenkassen Landesverband Bayern (BKK) konnte ein wichtiger Kooperationspartner für „BAERchen“ gefunden werden. Das „B“ steht für Bewegung, die Vermittlung von Spaß und Freude an kindgemäßem Sporttreiben durch qualifizierte Übungsleiter, das „A“ für Aufklärung der Eltern und Erziehungsberechtigten über die Notwendigkeit und Form gesunder Lebensführung bei Kindern, das „E“ für Ernährung, die Vermittlung über Kenntnisse einer genussreichen, gesunden Kost, die Kindern schmeckt und schließlich das „R“ für Ressourcen bündeln, dem Schaffen und Bündeln aller notwendigen Quellen und Mittel zur Umsetzung des Projektes. Die Verniedlichungsform „chen“ impliziert die Zielgruppe der Kinder.

### Toben macht schlau

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht weiß, dass Bewegung nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist von enormer Wichtigkeit ist. Obwohl also erfahrungsgemäß Toben schlau macht, wird Bewegung mehr und mehr aus dem Alltag verdrängt. Die Liste hierfür ist unendlich. Schon die Babys wer-



Die Mädchen und Buben vom BRK HdK sind begeistert von den Turnstunden mit ASV Übungsleiterin Birgit Vogl Arrach (links) und Kinderpflegerin Nicole Meindl.

Foto: HDK

den durch „platzieren“ in Babyschalen zum Stillhalten verdammt. Das Ganze geht nahtlos weiter, indem Mädchen und Buben täglich viel zu lange vor Fernseher, Computer und dergleichen „geparkt“ werden. Später dann wird einem zu großen Teil von Schülerinnen und Schülern sogar der Schulweg genommen. Darüber hinaus greifen immer mehr Eltern zu Fertiggerichten, was für eine gesunde Ernährung der falsche Weg ist.

Die Bayerische Sportjugend setzt deswegen auf ein ganzheitliches Konzept, das sowohl altersgerechte Bewegung als auch gesunde Ernährung bei Kindern schult und eine gesunde Lebensweise fördert. Diesbezüglich sind freilich, gerade bei den Kleinkindern, auch die Eltern gefragt.

### Seit Jahresanfang dabei

Seit Anfang des Jahres läuft nun dieses Projekt im BRK-Haus der Kinder. Birgit Vogl, zertifizierte Übungsleiterin des ASV, nimmt sich einmal wöchentlich Zeit für die Kinder, will ihnen Spaß und Freude am Bewegen vermitteln, so dass sie sich auch nach den 40 Übungseinheiten „weiter bewegen“. Pro Einheit kommen etwa 14 Mädchen und Buben aus den beiden Kindergar-

tengruppen sowie die Größeren der Kinderkrippe ins Turnzimmer, wo sie dann mit Birgit 45 Minuten turnen dürfen. Als Vertreterin der Betreuungseinrichtung ist Kinderpflegerin Nicole Meindl dabei.

Kindergartenleiterin Antonia Wiesmüller sowie das gesamte pädagogische Personal sind froh über die Zusammenarbeit mit dem ASV und die Mädchen und Buben freuen sich jedes Mal aufs Neue, wenn die Birgit zu ihnen kommt. Neben spielerischen Bewegungsangeboten, Ernährungsprogrammen sowie Informationen rund um die Gesundheit erhalten die „BAERchen-Teilnehmer“ ASV und Haus der Kinder (HdK) einen Gutschein im Wert von jeweils 250 Euro. Hierfür soll im HdK zusätzliches Sportzubehör, wie Holzreifen, Bewegungsbausteine und Seile, angeschafft werden. Der ASV nutzt seinen Anteil für die Beschaffung von Trainingsmaterialien.

### Info

Vonseiten des ASV wird übrigens so einiges für Kinder geboten, sei es der Skikurs im Winter oder der Inline-Schnupperkurs (eigens für die Kindergartenkinder). Vielleicht ist ja für das ein oder andere Kind etwas Interessantes dabei.