

## Kursprogramm für Kinder von 6 bis 12 Jahren

### Modul 1 – Bewegung:

12 Nachmittage Bewegungsförderung  
je 55 Minuten in Kleingruppen

### Modul 2 – Ernährung:

4 Nachmittage Ernährungsschule je 45 Minuten  
2 Nachmittage Eltern-Kind-Veranstaltungen, z.B.  
gemeinsames Kochen  
2 Elternabende

- Informationsmaterial für die Eltern
- Trainingsmappe für die Kinder



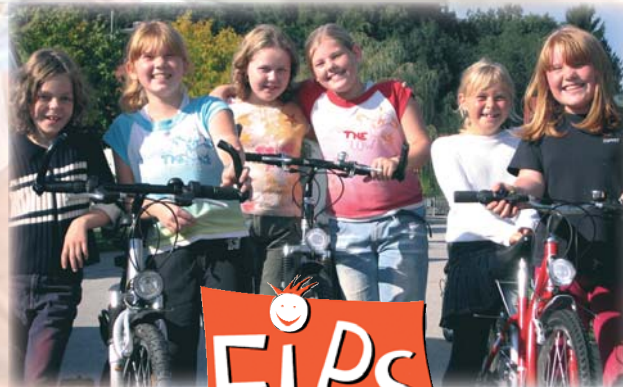
### Anmeldung und Informationen über

- Termine für neue Kurse,
- Veranstaltungsorte in Wiesbaden,
- Kursgebühren

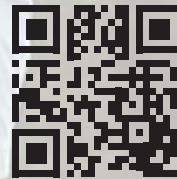
erhalten Sie unter [www.FIPS-WI.de](http://www.FIPS-WI.de) und  
Telefon 0163-2626268.

## Spaß im Übermaß ist ...

... sich mit anderen Kindern bewegen und Spaß haben.  
Nicht gehänselt werden. Der Bewegungsphantasie freien  
Lauf lassen. Herausfinden, welche Sportart die richtige ist.



Förderung in Psychomotorik – Kindersport Wiesbaden e.V.  
Büro FIPS e.V., Buschungstraße 40, 65205 Erbenheim  
Telefon 0163-2626268  
Internet [www.FIPS-WI.de](http://www.FIPS-WI.de)



Inhaltliche Konzeption Elke Tschirschnitz  
[www.psychomotorik-et.de](http://www.psychomotorik-et.de)



Förderung in Psychomotorik  
Kindersport Wiesbaden e.V.

## Spaß im Übermaß



Mit Sport, Spiel und Spaß  
in der Gruppe  
zum stabilen Normalgewicht

Ein Angebot  
für übergewichtige Kinder  
von 6 bis 12 Jahren

In der heutigen Kindheit erfordern immer weniger Alltagssituationen Bewegung. Gleichzeitig steigt das Angebot von Fast Food und Süßem stetig.

Übergewicht kann Veranlagung sein. Ob aber ein Kind mit dieser Veranlagung zu dick wird, hängt von dem ab, was es isst und trinkt und wieviel es sich bewegt.

„Spaß im Übermaß“ unterstützt Kinder und Eltern dabei, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten zu erlernen.

In der Kleingruppe – die Übungseinheiten finden im Freien und in der Halle statt – entdecken die Kinder, dass Sport richtig viel Spaß macht und gesundes Essen „voll gut“ schmeckt.

## Bewegung macht Spaß ...

In den psychomotorischen Bewegungsstunden erleben Kinder Freude und Spaß an der Bewegung. Erfahren, was es heißt, mit allen Sinnen wahrzunehmen:



- Aufbau eines positiven Körpergefühls,
- Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen,
- Stärkung der Sach- und Sozialkompetenz,
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit,

- Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur durch kindgerechte Spiele,
- Förderung der Eigenaktivität und Motivation,
- aktivere Gestaltung des Bewegungsalltags, u.a. durch „bewegende Hausaufgaben“,
- Wecken von sportlichen Interessen und Hinführung zur Mitgliedschaft z.B. im Sportverein.



## „Fitmacher statt Schlappmacher“

### Die Kinder

- erfahren, was gesund und fit und was schlapp und krank macht,
- erleben im spielerischen Umgang, wie sie durch bewusstes Essen und Trinken ihr Körpergewicht langfristig verändern können,
- entwickeln Strategien für Kindergeburtstage, Feiertage etc.,
- lernen, Verantwortung für ihre Ernährung zu übernehmen,
- tauschen Erfahrungen untereinander aus,
- wiegen sich wöchentlich.

## Ohne Eltern geht es nicht

Beide Bausteine, Bewegung und gesunde Ernährung, sind wichtig und sollen schrittweise in den Schul- und Familienalltag integriert werden.

Ganz entscheidend dabei ist, dass die Kinder durch Eltern, Geschwister und Freunde unterstützt und motiviert werden.

### Die Eltern

- werden regelmäßig über die Gruppenarbeit informiert,
- erfahren, wie sie ihre Kinder unterstützen können (Gespräche und Infomaterial),
- informieren sich auf Elternabenden,
- nehmen an einer Eltern-Kind-Bewegungsstunde teil,
- tauschen ihre Erfahrungen in der Gruppe aus,
- erstellen eine Ernährungsanamnese,
- erhalten auf Wunsch ein individuelles Beratungsgespräch.

