



**FIPS - Förderung in Psychomotorik
Kindersport Wiesbaden e.V.**
Buschungstraße 40
65205 Wiesbaden
Tel.: 0163 – 26 26 268 Internet: www.FIPS-WI.de
Vereinsregister Wiesbaden 2621



Spaß im Übermaß

Immer mehr Eltern sind mit der Problematik ein übergewichtiges Kind zu haben konfrontiert. In der heutigen Kindheit erfordern immer weniger Situationen im Alltag Bewegung. So lockt der Computer mehr, als auf der Straße zu spielen; Kinder werden mit dem Auto in die Schule gefahren, weil der Schulweg zu lang oder zu gefährlich ist. Wenn dann zu Fuß gegangen wird, sind die „Verlockungen“ sehr groß. In einem nicht vergleichbaren Ausmaß zu früheren Zeiten befinden sich Kiosk, Pommes- und Dönerbude, MC Donald´s und Burger King nebeneinander.

Übergewicht kann Veranlagung sein, doch ob ein Kind mit dieser Veranlagung zu dick wird, hängt von dem ab, was es isst und trinkt und wie viel es sich bewegt.

Aus diesem Grund unterstützt „Spaß im Übermaß“ Kinder und Eltern dabei, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten mit viel Spaß zu erlernen. Die Kinder entdecken im Kurs gemeinsam mit Gleichgesinnten, dass gesundes Essen "voll gut schmeckt" und das Sport in der Psychomotorik-Gruppe richtig viel Spaß macht.

PROGRAMM mit 2 Kursen

- Kurs Bewegungsförderung – 12 Nachmittage, je 55 Minuten
- Kurs Ernährungsschule - 4 Nachmittage für Kinder 45 Minuten, 2 Nachmittage Kinder mit Eltern ca. 90 Minuten z.B. gemeinsames Kochen, 2 Elternabende ca. 120 Minuten

KURS: BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Ziele und Inhalte der psychomotorischen Bewegungsstunden

Durch die erlebnisorientierten Bewegungsangebote mit hohem Aufforderungscharakter erleben Kinder Freude und Spaß an der Bewegung.

Die Kinder:

- bekommen ein neues Gefühl für ihren Körper durch die Förderung der Körperwahrnehmung
- erfahren, was es heißt, mit allen Sinnen wahrzunehmen
- Verbesserung der Koordination
- Steigerung des Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen
- Stärkung der Sach- und Sozialkompetenz

Spaß im Übermaß

Kursleitung: Elke Tschirschnitz | <http://psychomotorik-et.de>

- Steigerung der Ausdauer und körperlichen Leistungsfähigkeit durch kindgerechte Spiele
- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der Eigenaktivität und Motivation
- Reduktion von Folgeerkrankungen (ausgelöst durch Bewegungsmangel)

Beispiele des Stundeninhaltes

in der Halle

- in Bewegungslandschaften Abenteuer erleben
- Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele
- Themenbezogene Stunden z.B.:
 - Auf Rollen unterwegs (Rollbretter, Roller, Laufräder,...)
 - Springen, Fliegen, Fallen (Trampolin springen, Schaukeln,...)
 - Alles wackelt (Gleichgewichtsparcours, Hängebrücken,...)



KURS: ERNÄHRUNGSSCHULE

Ernährungstipps und Erfahrungsaustausch für Kinder

Tipps zur Ernährung orientieren sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der optimierten Mischkost des Forschungsinstituts für Kinderernährung.

Die Kinder

- bekommen spielerisch Kenntnisse vermittelt, wie sie durch bewusstes Essen und Trinken ihr Körpergewicht langfristig verändern können
- erfahren, was gesund und fit macht und was schlapp und krank macht
- erarbeiten Handlungsalternativen für Risikosituationen (Kindergeburtstage, Feiertage, etc.)
- üben Selbstkontrolltechniken ein
- lernen, Verantwortung für ihre Ernährung zu übernehmen
- tauschen Erfahrungen untereinander aus
- werden am ersten und letztem Kurstreffen gewogen
- erhalten jeder eine Trainingsmappe
- erhalten kleine „Ernährungs-Hausaufgaben“



Elternarbeit

- Eltern erstellen eine Ernährungsanamnese über 3 Tage
- Zwei Elternabende (mind. 2 Stunden) zum Thema Ernährungs- und Bewegungsalltag
- Die Eltern:
 - nehmen an einem gemeinsamen Koch-Nachmittag mit ihrem Kind teil
 - nehmen an einem gemeinsamen Nachmittag zum Thema Portionsgrößen teil
 - werden bei den Elternabenden über die Gruppenarbeit informiert

Spaß im Übermaß

Kursleitung: Elke Tschirschnitz | <http://psychomotorik-et.de>

- erhalten Rezeptideen
- erfahren, wie sie ihre Kinder unterstützen können (incl. Infomaterial)
- können ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen
- nehmen an einer Eltern- Kind- Bewegungsstunde teil

Ohne die Unterstützung der Eltern geht es nicht:

- Voraussetzung ist ein echtes Interesse der gesamten Familie an der Problematik etwas zu verändern zu wollen
- Einbeziehung der gesamten Familie in einen bewegteren Alltag
- Kinder unterstützen (Ernährungsumstellung, Hausaufgaben,...)
- regelmäßige Teilnahme der Kinder gewährleisten

ANMELDUNG

Im FIPS-Büro Tel.: 0163 – 26 26 268.

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen unsere Kursleitung, Frau Elke Tschirschnitz gerne zur Verfügung:

- Telefon: 0611 – 88 02 88 08, Mobil: 0173- 17 98 465
- E-Mail: fortbildung@psychomotorik-et.de
- Sollte Ihr Kind an einem Kurstag nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um eine kurze telefonische Nachricht (gern auch per SMS) an die Kursleiterin
- Webseite: <http://psychomotorik-et.de>

