



<https://blz.li/3mm6>

HERZ-VORSORGE, DIE KINDERN SPASS MACHT

Veröffentlicht am 22.09.2016 um 16:11 von Redaktion LeineBlitz

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 Herztiftung vor zehn Jahren das Präventionsprojekt "Skipping Hearts" initiiert, das bereits schon mehr als 500 000 Schulkinder in Deutschland erreicht hat. Heute wurde das Projekt zum wiederholten Mal in der Grundschule Hüpede veranstaltet. Etwa eineinhalb Stunden lang dauerte der Workshop in der Turnhalle. In dem kostenfreien Basis-Kursus vermittelte Trainerin Deborah Bilverstone heute die sportliche Form des Seilspringens - das "Rope



Die Schüler haben Spaß beim Seilspringen mit der Trainerin Deborah Bilverstone.

Skipping". Dieser bestand aus einem angeleiteten Workshop und vermittelte zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe absolviert wurden. "Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit wird die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. Die Kinder hier in Hüpede waren wieder mit viel Spaß bei der Sache. Was viele nicht wissen: das Angebot der Herztiftung ist für die Schulen kostenfrei", sagte Deborah Bilverstone über die 16 Viertklässler aus Hüpede. Weitere Informationen sind auf www.skippinghearts.de erhältlich.