



PROJEKTE, DIE UNS GEFALLEN

# Mehr Sport, weniger Pfunde

Dicke Kinder bewegen sich nicht gern, und wer sich nicht bewegt, wird noch dicker. Ein Wiesbadener Verein versucht, diesen Teufelskreis zu durchbrechen

**D**er Verein Förderung in Psychomotorik Kindersport Wiesbaden (FIPS) hat „Spaß im Übermaß“ gegründet, eine Sportgruppe für übergewichtige Kinder. Übungsleiterin Elke Tschirschnitz meint: „Wenn die Kinder nicht zum Sport kommen, muss der Sport eben zu den Kindern gehen.“

## Warum bieten Sie eine Sportgruppe für übergewichtige Kinder an?

Weil mich Eltern angesprochen haben, die mit ihren Kindern zwischen die Stühle gerutscht sind: Sie finden keinen normalen Sportverein für ihr unsportliches Kind – tatsächlich wäre ein leistungsorientierter Verein auch nicht das Richtige –, aber ihr Kind ist nicht so dick, dass es in eine der Gruppen für Adipositas-Kinder gehen könnte, die es bei manchen Krankenkassen gibt.

## Gerade der Gedanke an Sport macht vielen dicken Kindern sicher Angst?

Klar, zum Beispiel beim Mannschaftswählen. Welches Kind bleibt schon gerne übrig? In unseren Kursen merken die Kin-

der dann aber, dass man in einer Turnhalle auch Spaß haben kann. Es gibt keinen Wettkampf, kein Ausscheiden. Ein beliebtes Spiel ist zum Beispiel das vom Drachen, der Zaubereidechsen bewacht: Mit Kästen, Bänken, Barren, Pferd wird dabei eine Berg- und Tal-Landschaft gebaut. Die Kinder klettern darüber, schlängeln sich darunter hindurch, rennen herum – sie merken gar nicht, wie sie sich bewegen und dabei ins Schwitzen kommen. Nach ein paar Wochen fällt ihnen auf: „Ich kann ja klettern!“ Und dann trauen sie sich auch auf das Klettergerüst am Spielplatz.

## Stimmt es, dass Sie die Kinder wiegen?

Ja, wir wiegen jede Woche, und wer nicht schwerer geworden ist, bekommt ein Tattoo. Bei leicht übergewichtigen Kindern reicht es oft, wenn sie ihr Gewicht halten – weil sie wachsen, werden sie mit der Zeit von selbst schlanker. Dazu bieten wir kindgerechte Ernährungsberatung an.

## Bekommen Sie Unterstützung?

Immer mehr. In den Schuleingangsuntersuchungen erhalten Eltern von überge-

wichtigen Kindern jetzt ein Programm von uns. Bisher mussten die Kinder extra zu uns in den Verein kommen, in unserem neuen Projekt werden wir direkt in den Schulen „Spaß im Übermaß“ anbieten – auch nachmittags, aber stets in Zusammenarbeit mit der Schule. Das macht es Eltern und Kindern leichter, weil ihnen die Umgebung vertraut ist. Das ist wichtig, denn im Idealfall bleiben die Kinder etwa ein Jahr bei uns und wechseln dann in einen normalen Sportverein.

## Was machen Sie mit dem Preisgeld?

Zwei Dinge: Wir werden neues Material kaufen – Nordic-Walking-Stöcke, Federballspiele, eine Kletterausrüstung und eine Musikanlage. Und wir werden für unser Pilotprojekt an der Grundschule in Wiesbaden-Erbenheim die Kursgebühren senken: Statt 35 Euro im Monat wird der Beitrag für ein halbes Jahr dann nur noch insgesamt 45 Euro betragen. Wir hoffen, dass so gerade jene Kinder in unsere Kurse kommen können, die es besonders nötig haben: Kinder aus sozial schwachen Familien. Alle Studien zeigen, dass hier Übergewicht und Unwissen über gesunde Ernährung weiter verbreitet sind als in der Mittelschicht.

## HIER ERFAHREN SIE MEHR

Der Verein FIPS gehört zu den Preisträgern der bundesweiten Aktion „Mehr Kinder besser betreut“. Dabei wurden von Rama und den „Lokalen Bündnissen für Familien“ des Bundesfamilienministeriums gute flexible Kinderbetreuungsprojekte gesucht. ELTERN FAMILY hat diese Aktion unterstützt. Über 5 700 Bewerbungen gingen ein – und die 100 vielversprechendsten Projekte wurden ausgewählt. Diese Gewinner bekommen je 5000 Euro für die Umsetzung ihrer Idee. Wer alle Gewinnerprojekte ansehen und verfolgen will, oder sich Anregungen holen möchte, findet unter [www.rama.de](http://www.rama.de) weitere Informationen.

