

activekids



Gesund & munter. Eine Initiative des BMUKK, um mehr Bewegung in die Schulen zu bringen. www.gesundundmunter.at



60 Minuten Bewegung. Experten empfehlen für Kinder- und Jugendliche mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag.



Couchpotatoes. Kinder, die pro Tag mehr als fünf Stunden fernsehen, haben ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko, an Asthma zu erkranken.

GASTKOMMENTAR



Mag. Gregor
Rossmann
GF, Business Vital

Business Vital

Von klein auf fit

Kinderfreizeit sollte mehr bieten als Computer, Handy und Fernsehen. Nichts leichter als das: Mit der richtigen Portion Spiel und Bewegung sind Kinder körperlich und geistig fit und ausgeglichen. Sie haben einen enormen Bewegungsdrang. Daher sollten sie sich in Schule und auch in der Freizeit ausreichend bewegen. Besonders empfehlenswert für Kinder ist Brainkinetik. Eine besonders lustige Trainingsform, bei der koordinative Bewegungselemente mit verschiedenen Denkaufgaben kombiniert werden. Dabei wird die Entwicklung von Gehirn und Körper gleichermaßen trainiert und gefördert. Wichtig ist, dass die Bewegungsaktivitäten der Kinder überwiegend in spielerischer Form durchgeführt werden. Dadurch steht der Spaß im Vordergrund und die Kinder entwickeln dem Sport gegenüber eine positive Einstellung. Kinder müssen sich schließlich nicht zu Spitzensportlern entwickeln. Im Vordergrund jeglicher sportlicher Betätigung sollte auf jeden Fall der Spaß stehen.

www.gregor-rossmann.com



100 % steirische Äpfel. Die Äpfel sind aus der Steiermark genauso wenig wegzudenken wie in der Schule die Pausen. Steirische Apfelchips, egal, ob soft oder knackig, bestehen aus 100 % steirischem Apfel und eignen sich bestens zum Mitnehmen in Rucksäcken und Schultaschen. www.steierkraft.com

gesundheitstipp

Bewegungsland Steiermark

Bewegungsland Steiermark ist eine Bewegungsinitiative des Landes Steiermark und der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION in Kooperation mit dem Landesschulrat. Dieses Programm hat sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam möglichst viele SteirerInnen langfristig in Bewegung zu bringen und dadurch deren Lebensqualität zu erhöhen. Möglichst viele Steirerinnen und Steirer sollen so mit dem „Bewegungsvirus“ infiziert werden. www.bewegungslandsteiermark.at

