



AOK-Gesundheitstag 11.06.22 (10:00 – 16:00 Uhr)

Kinder und Familien

Inhalt

Einleitung.....	1
Ausgangssituation	1
Zielgruppe.....	2
Ziel	2
Umsetzung.....	2
Rahmenprogramm	2

Einleitung

Am Samstag, den 11.06.2022, findet von 10:00 bis 16:00 Uhr der AOK-Gesundheitstag statt. Dieser bietet Eltern und ihren Kindern die Möglichkeit, alles rund um das Thema Gesundheit und Gesundheitssport kennenzulernen, auszuprobieren und Freude daran zu gewinnen. Alle Angebote und Aktionen finden auf dem Gelände des Sportparks Luftschiffhafen statt.

Als Ausrichter der Talentiade sehen wir Jahr für Jahr, wie sportlich talentierte Kinder Angebote von Vereinen wahrnehmen und begeistert von Sportart zu Sportart wechseln. Die meisten Kinder, die hierzu eingeladen werden sind erfahrungsgemäß jedoch bereits Mitglied in einem Sportverein. Wir wollen ein Angebot schaffen, bei dem die Kinder angesprochen werden, die bei der Talentiade außen vorgelassen werden und die bislang noch keine positiven Erfahrungen mit dem Thema Sport gemacht haben.

Ausgangssituation

Kinder haben einen instinktiven Bewegungsdrang. Der Mangel an körperlicher Aktivität von Kindern ist jedoch mittlerweile zu einem ersten Problem geworden, auch verstärkt durch stetig steigenden Medienkonsum. Laut einer Studie des Kinderschutzbundes NRW bewegen sich 6-10-jährige Kinder durchschnittlich nur noch eine Stunde pro Tag und konsumieren stattdessen immer mehr elektronische Medien. Dazu kommen veränderte Essgewohnheiten, wie zum Beispiel fettreiche Fertiggerichte, Fast-Food und zunehmender Zuckerkonsum. Mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden oder geringere geistige Leistungsfähigkeit können die Folgen von Bewegungsmangel und falschem Essverhalten sein. Auch sind sie oftmals der Ursprung vieler psychischer und physischer Defizite, Erkrankungen sowie Störungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck bei Kindern sind keine Seltenheit mehr. Der Sportunterricht kann auf Grund der großen Klassen und des vorgegebenen Lehrplanes nur bedingt auf einzelne Kinder mit Bewegungsdefiziten eingehen. In den vergangenen Jahren der Corona-Pandemie waren die Möglichkeiten Sport zu treiben zusätzlich eingeschränkt, Sportunterricht fiel aus und die Lücke



zwischen sportbegeisterten und nicht sportbegeisterten Kindern wurde noch größer. Diesem Trend möchten wir entgegenwirken.

Zielgruppe

Kinder mit Bewegungsdefiziten und schwierigen körperlichen Voraussetzungen.

Ziel

Das Ziel der Veranstaltung ist es, Kindern mit Übergewicht oder Bewegungsdefiziten den Spaß am Sport zu vermitteln. Diese Kinder haben nicht nur schwierige körperliche Voraussetzungen, sondern verbinden oftmals auch negative Erfahrungen mit Sport. Gemeinsam mit ihren Eltern wollen wir sie (wieder) für Bewegung begeistern, egal ob sie die Sportstars von morgen sind oder einfach Freude an spielerischer Bewegung empfinden. Angst und Scham sollen hierbei kein Hindernis sein.

Umsetzung

AOK-Gesundheitstag

Am Samstag, den 11.06.22 von 10:00 – 16:00 Uhr werden Kinder mit Bewegungsdefiziten zum AOK–Gesundheitstag eingeladen. In Kooperation mit den Schulen, bekommen Kinder mit Sportförderbedarf der Grundschulen und deren Eltern Einladungen zur Veranstaltung. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Sportarten an den unterschiedlichsten Stationen auszuprobieren und den Sport zu finden, der zu ihnen passt. Beim AOK–Gesundheitstag spielt der Leistungsgedanke keine Rolle, sondern ausschließlich die Freude an Bewegung. Die Eltern begleiten ihre Kinder dabei, können selbst aktiv werden und sich über Sportangebote und gesunde Ernährung für die gesamte Familie informieren.

Im Zeitfenster von 15 – 20 Minuten werden „Probetrainings“ und Live-Workouts verschiedener Potsdamer Sportvereine angeboten, bei denen Kinder ohne jeglichen Druck von außen Bewegung genießen können. Aktives, gemeinschaftliches Erleben der Sportart soll die Kinder ermutigen, auch zukünftig den Mut aufzubringen, Vereinssport zu betreiben.

Das Konzept ähnelt dem der jährlich stattfindenden Talentiade, in der sportlich talentierte Kinder eingeladen und „gesichtet“ werden. Wir suchen nicht die schnellsten Läufer, die besten Werfer oder die weitesten Springer, sondern die Kinder, die Freude am gemeinsamen Sporttreiben ohne Leistungsdruck und Stigmatisierung in den verschiedensten Sportarten erleben wollen.

Rahmenprogramm

Neben den fest terminierten „Probetrainings“ der Vereine haben die Kinder und deren Eltern auch die Chance, das übrige Angebot des AOK-Gesundheitstages wahrzunehmen. Informationsstände zu Themen wie zum Beispiel gesunde Ernährung und aktive Lebensgestaltung laden ein, sich im Gesamtthemengebiet Gesundheit weiterzubilden

Darüber hinaus bietet ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Hüpfburg, E-Sports Arena und mehr ausreichend Anlass zum Verweilen und machen den AOK Gesundheitstag zu einem Event für die ganze Familie.