

Coach-Potato oder Sportskanone?

Hat Ihr Kind regelmässig körperliche Aktivität in Form von Bewegung? Oder neigt es eher dazu, vor TV, Tablet, Smartphone oder Spielkonsole zu sitzen?

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Bewegungsmangel. Es wäre jedoch eine zu einseitige Betrachtung, allein die zahlreichen technischen Entwicklungen als Einflussfaktor zu nennen. Weitere Faktoren sind beispielsweise ein fehlendes Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein, Zeitmangel oder, je nach Wohnort, ein zunehmender Mangel an Spiel- sowie Freizeitmöglichkeiten.

Doch auch die Vorbildfunktion der Eltern spielt eine entscheidende Rolle. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Kinder von sportlich aktiven Eltern häufiger Sport treiben als Kinder von sportlich inaktiven Eltern. Sie können also einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit Ihres Kindes beitragen. Untersuchungen haben überdies ergeben, dass sportlich aktive Kinder nahezu doppelt so leistungsfähig wie sportlich inaktive Kinder sind. Ausreichend Bewegung beugt ausserdem Übergewicht, motorischen Defiziten und Konzentrationsmängeln vor.

Kinesiologie heisst Lehre der Bewegung. Es gibt eine Vielzahl toller Übungen sowie Bewegungsabläufe, die ich Ihnen sowie Ihrem Kind sehr gerne mit auf den Weg gebe. Neugierig?

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann