

 <p>Plettenberger Sportclub e.V. PLETTENBERG</p>	 <p>SPORT PRO GESUNDHEIT</p>	 <p>Landesliga Gesundheit. DTB</p>	 <p>DEUTSCHER SPORTBUND SPORT PRO GESUNDHEIT GEFRÖHRT & EMPFOHLEN</p>
<p>www.plettenberger-sportclub.de info@plettenberger-sportclub.de</p>	<p>Info's & Anmeldung bei 02391/ 45 60 46 (ab 11:30 Uhr) Info's auch unter www.schwermobil.de</p>		

Pummelig sein, kann Stress verursachen.....

.....und ist auch für Gelenkerkrankungen und der sogenannten 'Altersdiabetes' verantwortlich.

Toben im Wald war gestern.

Kinder erleben ihre Abenteuer heute meistens vor dem Fernseher oder PC.

Bewegungsmangel, einher gehend mit 'schneller Ernährung', kann fatale Folgen haben.

Zehn bis 18 Prozent aller Kinder von vier bis Zehn Jahren sind übergewichtig.

'Gelenkerkrankungen' im Kindesalter sind keine Seltenheit.

Immer öfter wird bei Kindern der so genannte 'Altersdiabetes' diagnostiziert.

Es kommt vermehrt zu 'psychosomatischen Störungen' und negativen 'Stress' wenn man ständig als Pummelchen gehänselt wird.

'Schwer mobil' will dagegen steuern.

Der Landessportbund (LSB) NRW hat längst die Initiative ergriffen und mit dem Sport-Ministerium NRW und diverser Krankenkassen ein breites Netzwerk gesponnen, mit dem sie Kinder einfangen und ihnen Lust auf Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung vermitteln wollen.

Diese Experten arbeiten zusammen in und mit Vereinen.

Der Plettenberger Sport Club bietet für Jungen und Mädchen im Alter zwischen 7 und 14 Jahren jährlich zwei Kurse jeweils donnerstags in der Zeit von 15:00 -16:30 Uhr in der Sporthalle Holthausen (Schulzentrum 'Auf der Lied') an.

Inhalte und weitere Bewegungsangebote stehen unter www.plettenberger-sportclub.de >bei Kurse.

Vor einer Teilnahme sollte ein ärztlicher Gesundheitscheck erfolgen, und für das Bewegungs-Angebot im Lehrschwimmbekken wird die Schwimmprüfung "Seepferdchen" vorausgesetzt.

Angesprochen sind Kinder die bisher wegen Bewegungsmangel und ungeeigneter Ernährung zu Übergewicht neigen.

Aber auch die Eltern müssen Ihren Beitrag leisten wenn der Kurs ein Erfolg werden soll.

Denn Ernährungsumstellung, Ermunterung zur regelmäßigen Teilnahme am Kursangebot - - all das müssen die Kinder zu Hause erfahren.

Die geringe Kursschutzgebühr pro Kind wird am ersten Tag bekannt gegeben. Die hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Viele Kassen übernehmen die Kursgebühren.

Unterstützung erfährt die Aktion auch durch Ärzte, Schulen und Krankenkassen.

Erfreulich ist, dass einige Kassen - hier verdienen Betriebskrankenkassen besondere Erwähnung – das spezielle Bewegungsangebot als wirksame Präventivmaßnahme anerkennen und finanziell unterstützen.

Info & Anmeldung bei 02391/ 45 60 46 (ab 11:30 Uhr)

Info's auch unter www.schwermobil.de Kassenreferenz: www.bkk-praeventionskurse.de