

Nordic Walking Brombachsee besuchte Kindergarten in Röttenbach

# Nordic Walking Kinderkurs mit „ALFA - dem Elch“

**Röttenbach (red/ do). Übergewicht und Bewegungsmangel sind bei Kindern und Jugendlichen ein zunehmendes Problem in unserer Gesellschaft. Dieser Trend kann nur dann aufgehalten werden, wenn mit der Prävention von Übergewicht bei Sport und Ernährung angesetzt wird.**

gungsvielfalt, Schnelligkeit, Koordination, Balance und Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Kräftigung der Muskulatur erzielt, kombiniert mit einem lockeren Grundlagenausdauertraining. Den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet ein kurzes Stretchingprogramm.

Die Trainingsmethode richtet sich nach den physischen und psychischen Voraussetzungen der Kinder. Ein kindgerechtes Maskottchen, mit dem sich die Kinder identifizieren können ist „ALFA - der Elch“.

Das Ziel vom Team Brombachsee NW ist, die Kurse kindgerecht durchzuführen, denn bei Kindern und Jugendlichen stehen Bewegungsdrang, das Spielerische und die Körpererfahrung im Vordergrund. Im Gegensatz dazu liegt die Hauptmotivation bei den Erwach-



senen eher im Gesundheitsbereich.

Nordic Walking macht in der Gruppe Spaß und ist der geeignete Familiensport. So manch kleiner „Walker“ hat schon Mama, Papa oder Großeltern zum Mitmachen animiert. Bei Nordic Walking ist nicht hohe Intensität das Ziel, sondern die richtige Technik.

*Bilder: privat*

Die „American Heart Association“ hat auf diesen Trend reagiert und empfiehlt: „Der Nachwuchs soll sich mindestens 60 Minuten pro Tag moderat bis intensiv bewegen“. Dies nahm sich die Leiterin des Röttenbacher Kindergartens, Rebekka Fritz, zu Herzen und baute in ihr Bewegungsprogramm Nordic Walking mit ein. Zuerst ließ sie sich selbst zur Kindertrainerin ausbilden und organisierte dann das Brombachsee-Nordic-Walking-Team, das sich auf Kinderkurse spezialisiert hat.

Maßgeblich an der Ausarbeitung dieses Konzeptes waren neben Dr. med. Rolf Palm auch Sportökonominnen und Erzieherinnen.

Den Kindern wird spielerisch Freude an der Bewegung mit Stöcken beigebracht. Sie lernen die Nordic-Walking-Stöcke als Trainings- und Spielgerät kennen. Auf speziellen, von Nordic Walking Brombachsee entwickelten Kinderparcours wird eine kindgerechte Vermittlung von Mobilität, Bewe-

