

Liam startet neuen Weg: Sportgruppe gegen Übergewicht für Kinder!

Liam nimmt an einer Sportgruppe in Neunkirchen teil, um Übergewicht zu bekämpfen und Freude an Bewegung zu finden.



Am Dienstagnachmittag, dem 16. Februar 2025, nahm der achtjährige Liam zum ersten Mal an einer Sportgruppe im Neunkirchner Gymnasium am Krebsberg teil. Diese Initiative richtet sich an Kinder im Alter von neun bis 15 Jahren, die übergewichtig sind. Die Treffen finden einmal pro Woche statt und stehen unter der Leitung von Coachin Julia Eisenhuth. Bei der Begrüßungsrunde signalisierten die Kinder ihr Wohlbefinden durch Daumen hoch oder in Schräglage, was darauf hindeutet, dass sie sich in der Gruppe wohlfühlen.

Liam stellte sich vor und reihte sich in die Mannschaft ein. Das übergeordnete Ziel dieser Sportgruppe ist es, den Kindern wieder zum Fitnesslevel zu verhelfen, das sie benötigen, um

aktiv und gesund leben zu können. Besonders wichtig dabei ist es, den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und langfristig eine Sportart zu finden, die ihnen Freude bereitet.

Übergewicht als Herausforderung

Die Notwendigkeit solcher Programme wird durch die alarmierenden Zahlen des Robert-Koch-Instituts untermauert, laut denen nahezu jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig ist. Der Anstieg von Adipositas in der Kindheit kann ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen und Risiken wie Diabetes, hohen Blutdruck und orthopädische Erkrankungen hervorrufen. Ferner ist bekannt, dass 65 % der Kinder mit Adipositas auch im Erwachsenenalter betroffen bleiben.

Eltern spielen eine entscheidende Rolle im Kampf gegen das Übergewicht ihrer Kinder. Indem sie gezielte Maßnahmen ergreifen, insbesondere mehr Bewegung in den Alltag integrieren, können sie signifikant zur gesunden Entwicklung ihrer Kinder beitragen. Empfehlungen für geeignete Sportarten für übergewichtige Kinder sind gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Tanz. Wichtig ist, dass der Spaß an der sportlichen Betätigung im Vordergrund steht, da dieser die langfristige Motivation entscheidend beeinflusst.

Die Bedeutung von Bewegung und Ernährung

Die Kombination aus körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung ist essentiell. Sport fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung von Kindern. Eltern wird geraten, einen aktiven Lebensstil vorzuleben, indem sie selbst mit ihren Kindern sportliche Aktivitäten durchführen oder gemeinsam Kinderturnen besuchen. Die Empfehlung ist, auch Spielen und Bewegungsangebote in den Alltag zu integrieren, um den

natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen.

In den speziellen Sportgruppen, wie der von Liam, finden Kinder Gleichgesinnte und können ihre Ziele gemeinsam erreichen. Dies kann die Motivation erheblich steigern und den Ansatz der Gesundheitsförderung unterstützen. Besonders wichtig ist, dass die Kinder in diesen Gruppen nicht überlastet werden; machbare Ziele und Lob sind entscheidend für die weitere Motivation.

Zusammengefasst ist der Handlungsbedarf bei adipösen Kindern dringlich. Ein frühzeitiges Eingreifen kann gesundheitlichen und psychischen Problemen wirksam vorbeugen. Gesundheitsrisiken durch Übergewicht verlangen von Eltern und Fachleuten, dass sie gemeinsam handeln. Die Sportgruppe unter der Leitung von Julia Eisenhuth ist ein Schritt in die richtige Richtung, um Kinder wie Liam in eine gesündere Zukunft zu begleiten.

Für weitere Informationen zur Sportförderung für Kinder und Übergewicht empfiehlt sich ein Blick auf **fitundleicht.de** und die Ausführungen des **Saarbrücker Zeitung**.

Details	
Quellen	• www.saarbruecker-zeitung.de • www.fitundleicht.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net