

Petra Wagner, Hagen Wulff & Kristin Hohenberger

SafariKids auf Entdeckungstour – ein ressourcenorientiertes Bewegungsprogramm zur Prävention von Übergewicht bei Kindern¹

Summary

The continual increase in the number of overweight children and adolescents in the past years makes interventions for health promotion and prevention of overweight and obesity necessary. This article describes the concept of a resource-based exercise program to promote physical activity in 8 to 12 year old overweight or physical inactive children, named SafariKids. The structured exercise program is associated with a nutritional program. The contents of the exercise program are linked to behavioral strategies as well as parent involvement. In particular, the setting of sports club was developed to ensure the sustainability of exercise program.

Zusammenfassung

Die steigende Prävalenz übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in den vergangenen Jahren macht auch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Übergewicht und Adipositas notwendig. Dieser Beitrag beschreibt das ressourcenorientierte Konzept des Bewegungsprogramms SafariKids zur körperlichen Aktivierung von übergewichtigen und bewegungsinaktiven Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren. Das strukturierte Bewegungspro-

¹ Der Beitrag wurde gemeinsam mit dem vorhergehenden Beitrag in Auszügen zur Antrittsvorlesung an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig vorgestellt.

gramm ist mit einem Ernährungsprogramm verknüpft. In das Programm wurden verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie eine Elternschulung integriert. Insbesondere zur Sicherung der Nachhaltigkeit wurde das Bewegungsprogramm für das Setting Sportverein entwickelt.

Schlagworte: Übergewicht, Kinder, Bewegungsprogramm, Prävention, Ressourcen