

[Drucken](#)  
[Schließen](#)



Montag 30. Januar 2012 12:23 Alter: 3  
Monat(e)

## UHLENHAUS SPORTVEREIN ERHÄLT QUALITÄTSSIEGEL / NEUE PILATESKURSE IM REHAZENTRUM

### „Sport pro Gesundheit“ für „Appetit auf Bewegung“

Ernährung und Bewegung stellen lebensnotwendige Elemente unseres Lebens dar. Während unsere biologischen und sozialen Bedürfnisse unverändert geblieben sind, haben sich die Rahmenbedingungen verändert. Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten einer modernen Lebensweise trifft auf eine genetische Ausstattung des Menschen, die dafür nicht geschaffen ist. Infolge des enormen Fortschritts mit technischen Hilfsmitteln und durch die Entwicklung der Medien hat die Bewegung im Alltag stark abgenommen. Gleichzeitig hat sich die Versorgung mit Nahrungsmitteln verbessert bis hin zu einer Überversorgung. Diese Veränderungen haben das Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung aus dem Gleichgewicht gebracht. In den Industrienationen haben sich aufgrund dieser Lebensverhältnisse sog. Zivilisationskrankheiten entwickelt wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck und Allergien, von denen z. B. inzwischen bereits 10-20% der Kinder und Jugendlichen im Falle von Adipositas betroffen sind. Daher ist es notwendig, so früh wie möglich Maßnahmen für einen gesunden Lebensstil in Bezug auf Ernährung und Bewegung zu fördern. Die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen darf daher nicht nur eine Verbesserung der körperlichen Verfassung zum Ziel haben, sondern sollte im Sinne eines ganzheitlichen, salutogenetischen Verständnisses von Gesundheit auch psychische, emotionale und soziale Faktoren mit einbeziehen. Es geht darum, „Kinder stark zu machen“, sowohl im unmittelbaren als auch im übertragenen Sinne.



Kathrin Boltze-Gaßmann, Koordinatorin im Uhlenhaus Sportverein und Norma Häger, Kursleiterin, vergangenen Freitag mit der gerade frisch verliehenen Qualitätssiegelurkunde „Sport pro Gesundheit“

Aus diesen Gründen hat sich der Sportverein Uhlenhaus e.V. entschlossen, den Bereich der Präventionsangebote zu erweitern und einen neuen Kurs „Appetit auf Bewegung“ im Rahmen der Gesundheitssportprogramme des Deutschen Olympischen Sportbundes unter dem Qualitätssiegel

„SPORT PRO GESUNDHEIT,, anzubieten mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren und sie über eine gesunde Ernährung aufzuklären.

### **Steckbrief des Kurses „Appetit auf Bewegung“**

**Zielgruppe:** Kinder im Grundschulalter 1.- 4. Klasse mit Bewegungsmangel und/oder zu Übergewicht neigend; max. 15 Kinder je Kurs möglich

**Ziele:** Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, Vermittlung von Spaß an Bewegungsaktivität und Sport, Vermittlung von Grundwissen zu gesunder Kinderernährung, Vorbeugung von Bewegungsmangel und Übergewicht

**Umfang:** 12 Übungseinheiten in 12 Wochen, je 90 min.

**Ort:** Turnhalle Brunnenauwe Stralsund

**Kursleiterin:** Frau Norma Häger, ÜL Sport in der Prävention und Rehabilitation/ Ernährungscoach BTB

**Beginn:** Montag, 05. März, 15.30 Uhr-17.00 Uhr Kosten: betragen 40,- für den gesamten Kurs und werden nach erfolgter Teilnahme von der Krankenkasse getragen

**Anmeldung:** tel. ab sofort unter **Tel.: 03831 35 69 80** im Uhlenhaus Rehasentrum und Sportverein bei **Frau Boltze-Gaßmann** oder direkt bei **Frau Häger** unter Tel.: 0152-21 62 87 29.

Für Rückfragen und Informationen steht Ihnen Frau Häger unter o. g. Tel. gern zur Verfügung.

Desweiteren ist als Dauerangebot des Vereins eine Adipositasportgruppe für Kinder geplant. Informationen zu den Rahmenbedingungen erhalten Sie ebenfalls unter o. g. Telefonnummern.

Weiterhin gibt es **neue Body-BalancePilates®-Kurse** im Rehasentrum am Uhlenhaus:

**Zeiten:** , Dienstag,  
21.02.2012, 8.30 –9.30Uhr

Montag, 19.03.2012, , 11.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, 22.03.2012, 10.00 – 11.00 Uhr

Dienstag, 17.04., 9.45 – 10.45 Uhr

**Dauer:** jeweils 10 Wochen

**Kosten:** betragen 100,- Euro und können nach dem Präventionsprinzip auf Anfrage durch die Krankenkassen zu max. 80 % erstattet werden.

Für Interessenten, die schon Pilateserfahrungen haben, wird auf Nachfrage ein 15-wöchiger Fortgeschrittenkurs in einer kleinen Gruppe, min. 6 Personen, max. 8 Personen, angeboten. Dieser Kurs kostet 130,- € und muss in Eigenleistung getragen werden.

Für **Anmeldungen und Rückfragen** steht Ihnen die Kursleiterin **Frau Bettina Schmidt** im Uhlenhaus Rehasentrum unter **Tel. 03831- 356980** gern zur Verfügung.

SV Uhlenhaus e.V.  
Norma Häger

Quelle: Kursmanual "Appetit auf Bewegung"

[<- Zurück zu: News/Termine](#)