

# Movin' Kids

## Was ist „Movin' Kids“?

Im Jahr 2010 hat der Medizinische Dienst der städtischen Schulen von Luxemburg in Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Luxemburg eine Gruppe für körperliche Aktivität für Kinder mit einem Gewichtsproblem gegründet. Das Projekt wurde anfangs des Schuljahres 2010-2011 ins Leben gerufen. Ziel ist es, den Kindern einen positiven Eindruck von Bewegung und das Gefühl von Erfolg ohne Wettbewerbsaspekt zu vermitteln. Dies wird in einer Atmosphäre des Wohlbefindens und mit der Schaffung von Teamdynamik getan. Darüber hinaus werden spezifische Workshops zu Ernährungsgewohnheiten und zur Steigerung des Selbstwertgefühles organisiert. Eine Nahrungsüberwachung für Familien wird auch angeboten.

## Angebot von körperlicher Aktivität

Spiele und verschiedene sportliche Aktivitäten werden den Kindern angeboten. Diese Tätigkeiten werden sowohl außerhalb wie auch in der Sporthalle organisiert; es handelt sich um verschiedene Sportarten und Gymnastik, Schwimmen wird außerdem abwechselnd angeboten. Die Intensität und der Schwierigkeitsgrad der körperlichen werden den Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer angepasst. Diese Aktivitäten werden von geschultem Sportpersonal des Sportamtes der Stadt Luxemburg geleitet.

## Angebot zur Gesundheitsförderung?

Körperliche Aktivität ist wichtig, aber eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ebenso für das Wohlbefinden der Kinder notwendig. In diesem Zusammenhang werden Workshops über gesunde Ernährung und zur Steigerung des Selbstwertgefühles vom Gesundheitsdienst angeboten. Weiterhin wird auch eine Nahrungsüberwachung geboten.

## Wer darf teilnehmen?

Die Teilnahme ist offen für alle Kinder der Stadt Luxemburg zwischen 8 und 12 Jahren, welche unter einem Gewichtsproblem leiden. Die Information der Kinder wird während der medizinischen Untersuchung im Rahmen der Schulmedizin gemacht. Eine Einschreibung ist ebenfalls auf Initiative der Eltern nach der Untersuchung der medizinischen Akte durch das medizinische Personal möglich. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Kinder.

## Wo und wann werden die Übungsstunden stattfinden?



**Multi-sports**  
**Turnen**

Dienstag  
15.00 bis 16.00  
Uhr

Sportcenter Gare  
Rue de Strasbourg  
Luxembourg



**Gesundheits-  
workshop**

Dienstag  
14.00 bis 15.00  
Uhr

Sportcenter Gare  
Rue de Strasbourg  
Luxembourg



**Schwimmen**

Dienstag  
15.00 bis 16.00  
Uhr

Sportcenter Gare  
Rue de Strasbourg  
Luxembourg



**Ernährungs-  
beratung**

Dienstag  
auf  
Vereinbarung

Sportcenter Gare  
Rue de Strasbourg  
Luxembourg



## Informationen & Anmeldung

Service médical des écoles de la Ville de Luxembourg  
20 rue du Commerce  
L-1351 Luxembourg



+352 4796-2505



cremesch@vdl.lu (Mme Carole Remesch)



www.vdl.lu

Service des sports de la Ville de Luxembourg  
5 rue de l'Abattoir  
L-1111 Luxembourg



+352 4796-4400



mklein@vdl.lu (M. Michel Klein)



www.vdl.lu

## Wie hoch sind die Kosten?

Die „Movin' Kids“ Aktivitäten werden kostenfrei angeboten.