



Witten bewegt seine Kinder!



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

Ausreichende Bewegung ist wichtig für die gesunde Entwicklung von Kindern



Eine gemeinsame Initiative
der Landesregierung NRW und
des Landessportbundes NRW

Witten bewegt
seine Kinder!

zur Bewegungsförderung von Kindern

in Kooperation mit

- Stadt Witten
- StadtSportVerband Witten
- Institut für Sport und Sportwissenschaft der Technischen Uni Dortmund
- Sportjugend EN
- Wittener Sportvereine
- Wittener Grundschulen
- und vielen anderen Kooperationspartnern

 **früher**



Foto: Pixabay

heute



Foto: Pixabay



Veränderungen im Alltag Bewegungswelt wird zur Sitzwelt



9 Stunden liegen



5 Stunden stehen



9 Stunden sitzen

Nur 1 Stunde in Bewegung!

Sitzen ist das neue Rauchen!



Quelle: Prof. Dr. Klaus Bös
Fotos: Pixabay



Effekte von Bewegung!

Bewegung macht schlau!



Fotos: Andrea Bowinkelmann (LSB NRW), von Pixabay



Effekte von Bewegung!

Gut für Knochen, Muskulatur, Haltung und Herz-Kreislauf



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

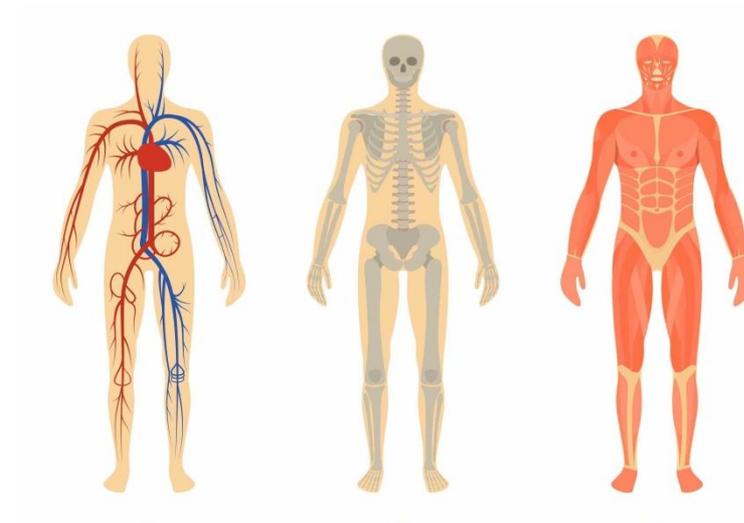


Foto: fotolia.de, ikvshinov



Sport und Bildung gehören zusammen





Folgen von Bewegungsarmut





Folgen von Bewegungsarmut



Foto: Pixabay

- **Übergewicht**
- **Haltungsschäden**
- **Verhaltensauffälligkeiten**
- **Zivilisationskrankheiten**



Folgen von Bewegungsarmut



Foto: iStock(IPGGutenbergUKLtd)

- **9 % übergewichtig**
- **7 % adipös**



Was können Schulen tun?



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Sport in der OGS-Zeit

Bewegter Unterricht



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



Was können Schulen tun?

Walking Bus



Foto: Pixabay



Was können Eltern tun?



Foto: Fotolia, ARochau

- **Selbst Bewegungsvorbilder sein**
- **gemeinsame Aktivitäten**



Was können Eltern tun?

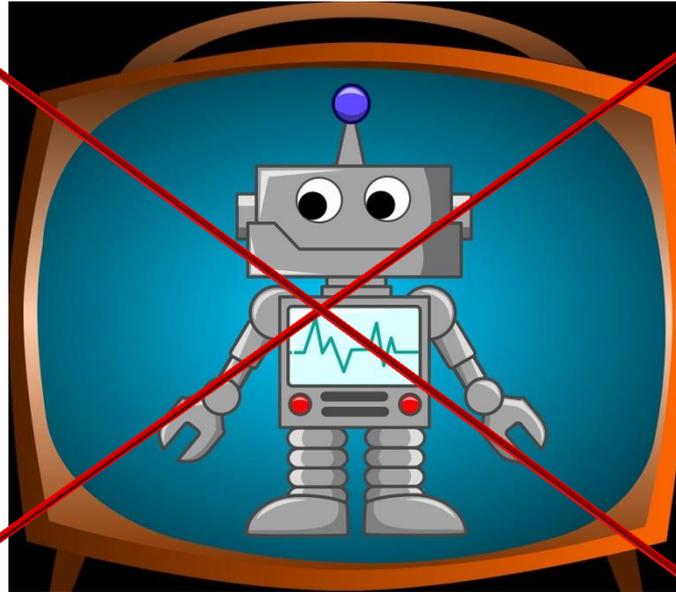


Foto: Pixabay

- **Mediennutzung begrenzen**
- **Kein Gefflimmer im Zimmer!
Kinderzimmer sollten frei von Bildschirmen bleiben**



Was können Eltern tun?



Foto: Pixabay

- **zu Fuß zur Schule**
- **Anmeldung im Sportverein**



77 Wittener Sportvereine

Billard-Club Crengeldanz, Budo-Sport-Vereinigung Witten, Bürger- u. Sportschützenverein Herbede, Bürgerschützenverein Stockum-Düren, Bürgerschützenverein Witten 33/54, Canu-Camping-Freunde Witten, CVJM Annen, DJK Blau-Weiß Annen, DJK TuS Ruhrtal, DLRG Ortsgruppe Annen-Bommern, DLRG Herbede, DLRG Witten-Mitte, DLRG Witten, ETSV Witten, Faltbootfahrer Wanderfalke, Faltbootfahrer Wasserfreunde Witten, FSV Witten, Golfclub am Kemnader See, Hammerthaler Sportverein, Handball-Sport-Verein Herbede, Kampfkunstzentrum Yoo-Sin e.V., Kanu-Club Witten, Kanu-Freunde Witten, Kanu-Klub Neptun, Kanu-Ski-Club Witten, KSV Fitnesskreis Witten, KSV Witten 07, Kyffhäuser Sport-Schützen-Kameradschaft, Minigolfclub AS Witten 1963 e.V., Motorsportclub Herbede, Motorsportclub Scuderia Gedern, Olympic Taekwondo, Paddler-Club Ruhrinsel, 1. Pètanque-Boule-Club Witten, Portugiesischer Sportverein, PV Triathlon Witten, Radsportclub Ruhr-Süd, Radsportverein Witten, Reha-Aktiv-Sport Witten e.V., Reit- u. Fahrverein Witten, Reit- u. Fahrverein Herbede, Ruder-Club Witten, Ruhr-Tanzclub Witten, Schachgesellschaft Witten, Schützenverein Papenholz 1895, Schwimmvereinigung Witten, Segelverein Witten-Kemnade, Seglergemeinschaft Witten, Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew, SG Ruhrbaskets, Sportgemeinschaft der Sparkasse Witten, Ski-Club Witten, Sport- u. Naturfreunde Witten, Sport-Union Annen, Sportabteilung Lebenshilfe Witten, Sportfischerverein Witten, Sportfreunde Durchholz, Sportfreunde Schnee, Sportschützenverein Annen, Sport-Schützenverein Borbach, SV Bommern 05, SV Herbede, SV Vormholz, TC Bommern, TC Hohenstein Witten, TC Rot-Weiß Hardenstein, TC Schwarz-Weiß Annen, Triathlon-Team Witten, TuRa Rüdinghausen, Türkischer SV, Turngemeinde Herbede, Turngemeinde Witten, Turnverein Durchholz, TuS Bommern, TuS Heven, TuS Stockum, VfB Annen, Wittener Box-Sport-Club 1923, Wittener Kanuslalom-Gemeinschaft, Wittener Turnverein, Witten Kakerlakers



Bildungs- und Teilhabepaket

Bildungs- und Teilhabepaket Sport für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen

**Diese Präsentation wurde erstellt vom StadtSportVerband Witten e.V.
mit freundlicher Unterstützung des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Technischen
Uni Dortmund, der Sportjugend EN und der Stadt Witten auf der Grundlage von wissenschaftlichen
Erkenntnissen von:**

- **Klaus Bös (2014)**
- **Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS) (2007)**
- **Martin Korte (2008)**
- **Plattform Ernährung und Bewegung (2015)**
- **Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (2011)**

Vertonung durch

- **Volker Grabow (Institut für Sport und Sportwissenschaften der TU Dortmund)**
- **Ines Großer (StadtSportVerband Witten e.V.)**

Witten, 06.12.2016



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW