

## Bewegungsmangel in Zeiten der Corona Pandemie!

### Liebe Eltern – ermöglicht euren Kindern jede Form von Bewegung!

Zusammen mit dem Schulungszentrum ZIMT, wird der TSV Glinde v. 1930 e. V. wieder ein zwölfmonatiges Trainingsprogramm für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren mit starkem Übergewicht bzw. Adipositas anbieten. Besonders wichtig ist hierbei die Einbeziehung der ganzen Familie, weshalb großer Wert auch auf die Teilnahme der Eltern gelegt werden wird.

Die Kinder haben unter anderem wöchentlich 90 min Bewegung, um sie in einem geschützten Rahmen ("hier lacht mich keiner aus") durch Spaß und Spiel wieder an mehr Bewegung in der Freizeit heranzuführen.

Weiterhin gibt es mehrere Veranstaltungen zu den Themen Ernährung und Soziale Kompetenz. Dabei bemühen sich die Trainer immer um eine anschauliche und erlebnisorientierte Erarbeitung der einzelnen Trainingsinhalte, um den Kindern eine Übertragung in den Alltag zu erleichtern. Separat gibt es auch für die Eltern Informationsstunden für die Bereiche Ernährung und soziale Kompetenz, damit sie ihre Kinder bei der Erreichung ihrer Ziele noch besser unterstützen können. Medizinisches Wissen wird durch eine Ärztin ebenfalls vermittelt.

Zusätzlich gibt es in allen Bereichen Familienaktionen, an denen Eltern und Kinder gemeinsam teilnehmen können.

Die Trainingseinheiten für die Kinder und Eltern werden von einer Kompetenztrainerin, einer Ernährungsfachkraft und Sporttrainern durchgeführt.

Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei Vorliegen der medizinischen Voraussetzungen werden die Kosten ganz oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

In Zusammenarbeit mit dem TSV Glinde wird dieses Angebot immer am Dienstag ab 17:00 Uhr in der kleinen Sporthalle der Grundschule Tannenweg in Glinde unter der Leitung von Joachim Lehmann stattfinden. Wir möchten wieder starten und freuen uns auf Verstärkung!

Anmeldungen und Informationen erhalten Sie ausschließlich unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/44554455, sowie über [info@zimt-nord.de](mailto:info@zimt-nord.de) oder unter [www.zimt-nord.de](http://www.zimt-nord.de).