

PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

1 FÖRDERUNG TÄGLICHER BEWEGUNG indem Kinder ermutigt werden, jeden Tag 60 Minuten für eine moderate bis intensive aerobe Aktivität zu reservieren



2 FÖRDERUNG VON BEWEGUNG ÜBER DAS GANZE JAHR HINWEG, einschließlich in den Schulferien

3 AUSPROBIEREN VERSCHIEDENER SPORTARTEN, damit die Kinder das auswählen können, was ihnen am besten gefällt



4 BEREITSTELLUNG DER RICHTIGEN AUSTRÜSTUNG für jede Aktivität



5 ENTWICKLUNG EINES AKTIVEN INTERESSES an den sportlichen Aktivitäten der Kinder durch eine ermunternde Anwesenheit bei Sportveranstaltungen und die Vermittlung einer positiven Einstellung zum Sport



6 FÖRDERUNG GESUNDER ERNÄHRUNG und gesunder Essgewohnheiten



7 SENSIBILISIERUNG FÜR DIE RISIKEN DES MISSBRAUCHS ABHÄNGIG MACHENDER SUBSTANZEN und Schaffung eines sicheren Umfelds für einen offenen Dialog

8 GEWÄHRLEISTUNG AUSREICHENDER RUHEZEITEN sowie eines gesunden Schlafrhythmus von Kindern



9 EINSCHRÄNKUNG DER NUTZUNG DIGITALER GERÄTE, um sicherzustellen, dass ausreichend Zeit für körperliche Betätigung bleibt

10 FÖRDERUNG EINER AUSREICHENDEN FLÜSSIGKEITSAUFNAHME vor, während und nach dem Training



PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR LEHRKRÄFTE, TRAINERINNEN UND TRAINER SOWIE BETREUUNGSPERSONAL



1

UNTERSTÜTZUNG VON KINDERN BEI DER GESTALTUNG EINES EIGENEN FITNESSPROGRAMMS UND DER SETZUNG VON ZIELEN, auch für die Schulferien



2

FÖRDERUNG VON REGELMÄSSIGEM TRAINING und Betonung der Vorteile

3

REGELMÄSSIGES FEEDBACK an Eltern und Kinder, um Fortschritte zu messen, was für eine Weiterentwicklung entscheidend ist



4

SCHAFFUNG EINES POSITIVEN, SPIELERISCHEN UND INKLUSIVEN UMFELDS beim Training, um die Begeisterung der Kinder zu fördern

5

FÖRDERUNG GESUNDER ERNÄHRUNG und gesunder Essgewohnheiten



6

SENSIBILISIERUNG FÜR DIE RISIKEN DES MISSBRAUCHS ABHÄNGIG MACHENDER SUBSTANZEN und Schaffung eines sicheren Umfelds für einen offenen Dialog



7

FOKUS AUF ERHOLUNG und Planung von ausreichenden Erholungszeiten



8

EINSCHRÄNKUNG DER NUTZUNG DIGITALER GERÄTE, um sicherzustellen, dass ausreichend Zeit für körperliche Betätigung bleibt



9

BERÜCKSICHTIGUNG VON TRINKPAUSEN in den Trainingsplänen



PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 FESTLEGUNG VON ZIELEN und Gestaltung eines Fitnessprogramms für das ganze Jahr mit Unterstützung der Trainer/-innen, auch für die Schulferien



2 ENTDECKUNG VERSCHIEDENER SPORTARTEN und Fortsetzung mit den Lieblingssportarten, da diese eher dazu führen, einen aktiven Lebensstil beizubehalten



3 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ZU JEDER ZEIT, indem wann immer möglich Treppen genutzt werden bzw. zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule oder zum Training oder in die Stadt gegangen wird



4 NUTZUNG DER RICHTIGEN AUSRÜSTUNG für alle Aktivitäten

5 MOTIVATION durch Verfolgung von Lieblingssportler/-innen und ihrer Geschichten



6 AUFNAHME NAHRHAFTER SPEISEN zur Unterstützung des Trainings



7 VERMEIDUNG SCHÄDLICHER UND ABHÄNGIG MACHENDER SUBSTANZEN wie Alkohol und Tabak, die sich negativ auf die Leistung auswirken und das Verletzungsrisiko erhöhen können

8 FOKUS AUF ERHOLUNG, Wahrung eines guten Schlafrhythmus und Befolgung diesbezüglicher Empfehlungen von Trainer/-innen sowie Eltern/Erziehungsberechtigten



9 VERNÜNFTIGE NUTZUNG ELEKTRONISCHER GERÄTE vor und nach dem Training sowie Vermeidung der Nutzung während des Trainings



10 AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR vor, während und nach dem Training

