

DONUT-PROJEKT

IDEENBÖRSE FÜR KINDER UND ELTERN



Stadt-Umland
Regionalkooperation Villach



 UNIVERSITÄT
KLAGENFURT

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



 REGION
**VILLACH
UMLAND**



Impressum

Fotografie: Kerstin Giannakopoulos

Zeichnungen: Mag. Gregor Pirker

Grafik: Mag.(FH) Judith Stern

Für den Inhalt verantwortlich: Ao.Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Brigitte Jenull, Eva Stern MSc

PROJEKTTRÄGERIN

Die "Stadt-Umland Regionalkooperation Villach" ist ein Zusammenschluss der 20 Gemeinden der Bezirke Villach-Land und Villach-Stadt und wurde 1999 zum Zwecke der Entwicklung und Umsetzung vielfältigster gemeindeübergreifender Projekte gegründet. 15 Gemeinden aus Villach-Land bilden zudem die "LEADER-Region Villach-Umland" - mit über 20 weiteren Institutionen/Vereinen. Im Rahmen dieser Region zeigten sich die Gemeindevertreter/innen sehr an dieser Idee im Bereich der Gesundheitsvorsorge interessiert und haben sich zur Projektträgerschaft und damit auch zur Mitfinanzierung des DONUT-Projekts entschlossen. Das Projekt wurde 2016 erfolgreich in LEADER (EU-Förderschiene zur Stärkung des ländlichen Raumes) eingereicht. Für die fachliche Umsetzung wurde die Universität Klagenfurt, namentlich Frau Ao.Univ.Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Brigitte Jenull mit ihrem Team, von der "Stadt-Umland Regionalkooperation Villach" beauftragt. Prim. Dr. Robert Birnbacher, LKH Villach, Kinder- und Jugendabteilung, ist als fachlicher Berater ein weiterer wertvoller Projektpartner.

LIEBE ELTERN, LIEBE KINDER!

Zuallererst möchten wir uns ganz herzlich für Ihre Teilnahme am DONUT-Projekt bedanken. Über drei Jahre durften wir Ihre Kinder kennenlernen, haben mit ihnen gespielt und viel Interessantes und Spannendes erfahren dürfen. Die Kindergartenleiterinnen sowie die Volksschuldirektorinnen und Direktoren mit ihren jeweiligen Teams vor Ort waren uns dabei eine große Hilfe und Stütze im Projekt. Und an Sie, liebe Eltern, haben wir zahlreiche Fragen zum Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten gestellt, so dass wir unsere Ergebnisse auf breit gefächerte Rückmeldungen stützen können.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Nahrung immer verfügbar ist und wir essen nicht nur, wenn wir hungrig sind – wir essen aus Langeweile, um uns zu belohnen, weil wir traurig sind oder Kummer haben. Der Anteil an Menschen, die ein zu hohes Gewicht haben, ist enorm. Und auch im Kindesalter ist Übergewicht ein Thema - in etwa jedes dritte Volksschulkind ist davon betroffen. Übergewichtige Kinder tragen ein hohes Gesundheitsrisiko. Sie sind mit ihrem Körper oft unzufrieden, können sich nur schwer bewegen und ziehen sich zurück. Mit Diäten wird versucht, dem Schlankheitsideal näher zu kommen, was das Übergewicht wiederum begünstigt. Um diesem negativen

Kreislauf entgegen zu wirken, haben sich neun Gemeinden in der Region Villach Land bereit erklärt, unser Projekt zu unterstützen und daran teilzunehmen.

Insgesamt haben sich 314 Kinder im Alter zwischen drei und sieben Jahren und in etwa zwei Drittel ihrer Eltern am DONUT-Projekt beteiligt. Wir haben viele wertvolle Erkenntnisse gewinnen können, auf deren Grundlage eine breite Palette an Präventionsmaßnahmen entwickelt wurde.

Die 10 wichtigsten Ergebnisse aus dem DONUT-Projekt sind folgende:

1. Viele Papas haben Übergewicht, genauer gesagt, sind es 62%, damit liegen die Kärntner Papas weit über dem Österreichschnitt von 37%.
2. Die gesamte Familie isst zu wenig Obst und Gemüse.
3. Kinder und Papas essen zu viele Süßigkeiten und Fast-Food.
4. Mamas, Papas und Kinder trinken zu wenig Wasser!
5. Handy, Spielkonsole und Fernsehen spielen eine große Rolle im Familienalltag.
6. Für Vorschulkinder sind tägliche Sitzzeiten von maximal 120 Minuten empfohlen. Die Kinder im DONUT-Projekt kommen im Schnitt auf 200 Minuten täglich.
7. Zwei Drittel der Kinder möchten dünner sein.
8. Über 30% der Kinder suchen in schwierigen oder belastenden Situationen kein hilfesuchendes Verhalten bei ihren Eltern.
9. Eltern reagieren oft zurückweisend auf negative Gefühle ihrer Kinder.
10. Wie die Eltern, so die Kinder: Zwischen dem elterlichen und kindlichen Verhalten wurden klare Zusammenhänge gefunden, vor allem hinsichtlich der Bewegung, der Ernährung und des Medienkonsums.

Mit unserem Projekt haben wir die Bestätigung, dass vorbeugende Maßnahmen nicht nur in jungen Jahren ansetzen, sondern vor allem auch die Eltern mit ins Boot geholt werden müssen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen liefern, wie Sie das natürliche Bewegungsinteresse Ihres Kindes fördern können. Im spielerischen Zugang werden Übungen vorgestellt, die Spaß machen, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit trainieren. Darüber hinaus tragen die Übungen zu einem positiven Körpergefühl bei und unterstützen das Selbstbewusstsein. Zwischendurch finden sich auch Anregungen, Essen und Trinken abwechslungsreich in den Alltag einzubauen.

Viel Spaß bei den Übungen auf den nächsten Seiten und alles Gute Ihnen allen für ein gesundes Leben!

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Brigitte Jenull

Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Birnbacher



IDEENBÖRSE

Auf den nächsten Seiten findest du einige Ideen, die Spaß machen und gleichzeitig deine motorischen Fähigkeiten fördern. Du wirst sehen, Bewegung macht dich gesünder und fitter. Vorschulkinder wie du sollten sich täglich mindestens 60 Minuten und bestenfalls 90 Minuten bewegen (WHO, 2017). Aber sei dir sicher, Bewegung kann ganz schön viel Spaß machen und du benötigst nicht viel dazu. Damit auch Papa und Mama fit bleiben, probiert doch gemeinsam jeden Tag für 15 Minuten eine neue Idee aus.

Alle im Folgenden vorgestellten Übungen basieren auf den gewonnenen Ergebnissen des DONUT-Projekts und eignen sich für Jungen wie Mädchen im Alter von 3-6 Jahren (und älter). Die Übungen gliedern sich nach den 5 grundlegenden Bewegungsformen, welche dich in deiner motorischen Entwicklung unterstützen und dir helfen, fit und gesund zu bleiben.

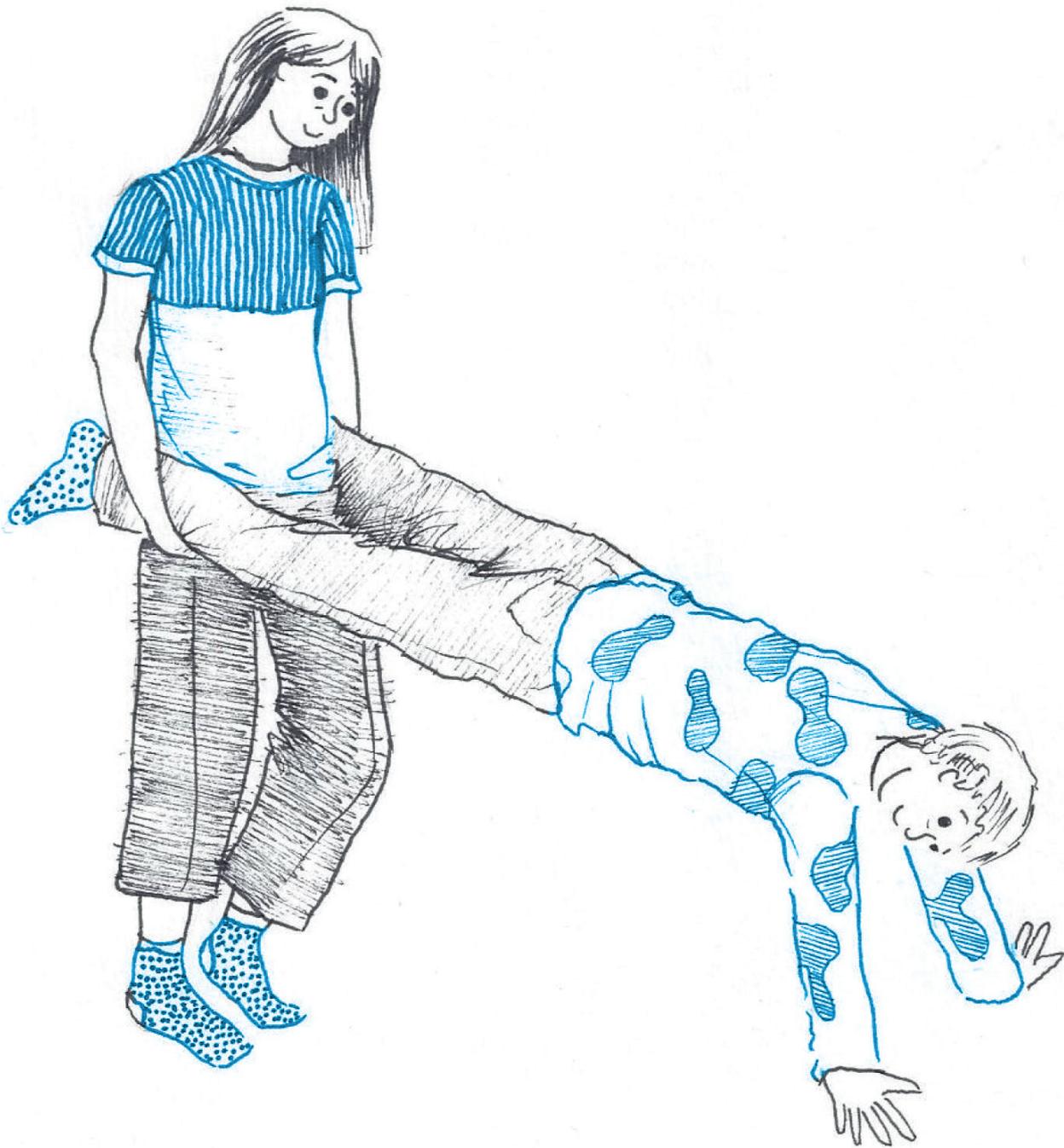
Viel Spaß beim Ausprobieren!





ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER KRAFT

Deine Kraft wird trainiert indem du an 3 Tagen in der Woche Kräftigungsübungen mit deinem eigenen Körpergewicht durchführst. Als Faustregel gilt: Kinder besitzen so viel Kraft, dass sie ihren Körper in allen Positionen (im Stützen, Hängen, Springen etc.) überall hinbewegen können (Fit Sport Austria, 2016; Blüher et al., 2016). Gemeinsam mit Mama und Papa kann selbst euer Wohnzimmer zum Fitnessparcours werden und eignet sich noch für vieles mehr als zum Fernsehen. Neben den folgenden Übungen, welche du durchführen kannst, so lange es dir Spaß macht und bis du müde wirst, gibt es Vieles im Alltag, um deine Kraft zu trainieren. Du kannst zum Beispiel deinen Orangensaft selbst mit der Hand auspressen. Besonders lecker wird dein Jausenbrot, wenn du es selber machst. Dazu musst du einfach den Vollkornteig mit den Händen kräftig durchkneten. Ein paar selbst geknackte Nüsse verleihen dem Brot einen besonderen Geschmack. Auch mit altbekannten Kinderspielen wie „Schubkarre fahren“, „Butterwolgen“, „Tauziehen“, „Tempelhüpfen“ oder „Seilspringen“ wirst du ganz schön stark.



Tipp: Wenn du deine Bildschirmzeit auf 30 Minuten beschränkst, hast du viel mehr Zeit, um mit deiner Familie und deinen Freunden Spaß zu haben!



Hörst du wie die Trommler trommeln?

Leg dich auf den Rücken. Zwischen deinen gespreizten Beinen wird eine große Trommel eingeklemmt. Der Abstand zwischen den Beinen sollte so groß sein, dass du mit deinen Händen trommeln kannst. Nun hebe den Oberkörper so weit an, dass der untere Rücken gerade noch den Boden berührt. Die Hände dürfen wild drauf los trommeln.

Variation: Mama und Papa nehmen die gleiche Position von der anderen Seite ein. Wer trommelt zuerst drauf los? Natürlich können deine Eltern auch einen Rhythmus vorgeben, den du dir merkst und nachtrommelst. Statt einer Trommel kann auch ein Eimer, ein Kochtopf und alles was Lärm macht genommen werden. Anstelle der Hände können auch Schlägel, Kochlöffel oder Ähnliches benützt werden. Wenn es zu schwer wird, lege deinen Oberkörper so oft wie nötig ab oder du legst deine Füße im rechten Winkel auf eine Bank. Ist gerade keine Trommel zur Hand, so könnt ihr euch auch einen Ball zuwerfen.

Ruderbootfahren indoor

Du sitzt auf einer Teppichfliese, einem umgedrehten Badvorleger, einer zusammengefalteten Decke oder einem Handtuch. Deine Füße sind auf einer zweiten rutschigen Unterlage aufgestellt. Nun versuche, dich mit den Händen fest vom Boden weg zu drücken und nach vorne zu einem Zielpunkt zu schieben. Ist das Ziel erreicht, geht es so schnell wie möglich wieder rückwärts zurück zum Start.

Variation: Die Variationen können wie beim Spiel „Die Seehunde sind los“ gewählt werden. Profis können versuchen die Füße in der Luft zu halten und sich nur mittels einer Teppichfliese fortzubewegen.

Wasserskifahren indoor

Du stehst mit beiden Beinen auf einer Teppichfliese oder einer rutschigen Alternative und hältst dabei ein Seil oder das Ende eines Handtuches fest. Papa oder Mama halten das andere Ende und ziehen dich durch den Raum. Versuche dabei nicht umzufallen, indem du dich so fest wie ein Baum in der Unterlage verwurzelst.

Variation: Mama oder Papa halten das Seil straff gespannt in einiger Entfernung fest. Du ziehst dich im Stehen bis zu ihnen entlang. Genauso kann das Seil auch mit einem Ende an einem stabilen Gegenstand befestigt sein. So ist es auch möglich, daraus ein Wettrennen gegen Papa oder Mama zu machen.

Natürlich kannst du auch auf dem Bauch liegen und dich wie ein gestürzter Wasserskifahrer hinter dem Motorboot nachziehen lassen.



Die Seehunde sind los

Du befindest dich in einem Handstütz und deine Beine liegen ausgestreckt auf einer Teppichfliese oder einer rutschigen Alternative auf. Nun zieh dich mit der Hilfe deiner Arme von einem Start- zu einem Zielpunkt.

Variation: Mama oder Papa geben das Tempo vor. So schnell wie ein Windhund, so langsam wie eine Schnecke. Im fünften Gang bis ins Ziel und zurück im Retourgang. Zwischen Start und Ziel können Hindernisse stehen die umfahren werden müssen. Eingebaut in einem Parcours macht der Seehund gleich noch mehr Spaß! Ein zusätzlicher Motivationsfaktor ist ein Wettrennen gegen Papa oder Mama.



Tunnelfahrt

Ihr nehmt nebeneinander (Po an Po) einen Handstütz ein. Der Körper soll dabei eine gerade Linie bilden. Das heißt, ein sogenanntes „Hohlkreuz“ oder ein „Rundrücken“ sollten vermieden werden. Die Ellenbogen und Hände sind genau unter den Schultern. Nun kriecht der Erste so schnell wie möglich oder schlängelnd wie eine Schlange durch den Tunnel. Am Ende nimmt er oder sie wieder die Ausgangsposition ein.

Hält der Tunnelverband bis zur letzten Spielerin oder dem letzten Spieler?

Variation: Anstelle eines Handstützes kann auch ein Unterarmstütz, eine „Brücke“ oder der aus dem Yoga bekannte „Hund“ als Ausgangsstellung dienen. Es kann auch ein Ball durch den Tunnel gerollt werden. Der letzte im Tunnelverband stoppt den Ball, läuft so schnell es geht zum Anfang des Tunnels, nimmt dort wieder einen Handstütz ein und beginnt das Spiel von vorne.

Bewegtes Domino

Bei Domino handelt es sich um einen Spielklassiker, den du bestimmt zuhause hast. Nun wird Domino jedoch nicht in der klassischen Variante gespielt, sondern es wird für jede Augenzahl eine Bewegungsaufgabe festgelegt. Jeder der einen Stein dazulegen möchte, muss die Bewegung nach der hinzugefügten Punkteanzahl zuerst durchführen. Nur wer die Aufgabe schafft, darf seinen Stein hinzufügen.

- Punkteanzahl 1 = 1 x Purzelbaum
- Punkteanzahl 2 = 2 x so schnell es geht aus dem Schneidersitz aufstehen und wieder hinsetzen
- Punkteanzahl 3 = 3 x Hampelmann Sprünge
- Punkteanzahl 4 = 4 x Wippen wie ein Boot
- Punkteanzahl 5 = 5 x auf einem Bein hüpfen
- Punkteanzahl 6 = 6 x Froschsprünge

Variation: Jedes Familienmitglied darf eine Bewegungsübung bestimmen. Nutzt eine Augenzahl als Joker, um euch eine Bewegungspause zu gönnen.



Flugzeugfliegen

Papa liegt mit dem Rücken am Boden und streckt seine ausgestreckten Beine in deine Richtung nach vorne. Du stellst dich vor Papa, nimmst seine Hände und legst dich mit dem Bauch auf Papas Füße. Nun mach dich so steif wie ein Brett, während Papa dich langsam mit seinen Füßen nach oben hebt.

Variation: Profis können in der Luft versuchen eine Hand, dann die andere und vielleicht sogar beide Hände loszulassen. Natürlich kann auch Mama dabei helfen, das Flugzeug fliegen zu lassen!



Die Affen sind los

Papa kniet am Boden und stellt ein Bein auf. Seine Arme sind zur Seite ausgestreckt. Nun versuchst du wie ein Äffchen an Papa hochzuklettern, um ihn herum oder auch unter ihm durch. Versuche dich so lange wie möglich auf ihm zu halten, ohne den Boden zu berühren.

Variation: Für Profis steht Papa mit zur Seite ausgestreckten Armen fest verwurzelt am Boden. Auch hier kann Mama wieder helfen, das Äffchen klettern zu lassen!

Tipp: Jede Bewegung zählt! Jede Stunde einmal aufstehen und eine Runde gehen – dein Körper freut sich darüber!

Bewegtes Fernsehen

Bei den nächsten olympischen Winterspielen, könnt ihr die Fernsehzeit zur gemeinsamen aktiven Familienzeit umwandeln.

Curling kann auch zuhause umgesetzt werden, indem sich jeder einen Besen oder einen Wischmopp schnappt und in der Hocke so schnell es geht, mit kurzen Bewegungen, den Boden kehrt oder wischt.

Der Rodelsport eignet sich perfekt für eine Familienfahrt. Alle sitzen hintereinander und halten sich an den Schultern des vorderen Familienmitglieds fest. Kurvenfahrten nach links und rechts, sowie vor und zurück trainieren die gesamte Rumpfmuskulatur. Wer hält am längsten die Standwaage beim Eiskunstlauf?

Auch Skifahren wird zum Familiensport, wenn alle beim Start die Abfahrtshocke einnehmen und gemeinsam mit der Sportlerin oder dem Sportler das Gewicht bei der Rechtskurve auf das rechte Bein und bei der Linkskurve auf das linke Bein verlagern. Als Skistöcke eignen sich Regenschirme und erleichtern das Durchhalten.

Variation: Passend zu der jeweiligen Sportart darf sich jedes Familienmitglied selbst Übungen ausdenken.



Der Dschungelkönig

Du liegst auf dem Bauch und hältst mit den Händen das eine Ende eines Handtuches fest. Das andere Ende hält Papa oder Mama und versucht den kleinen Dschungelkönig an einer Liane hochzuziehen. Du machst dich dabei steif wie ein Brett und versuchst nicht loszulassen.

Variation: Um es Mama oder Papa zu erschweren, machst du dich extra schwer. Dazu spannst du alle Muskeln deines Körpers an und versuchst im Tauziehen an der Liane dich nicht vom Boden aufheben zu lassen.

Schiffe versenken

Du sitzt auf dem Po, deine ausgestreckten Füße sind in der Luft und die Hände können zum Stützen genutzt werden. Papa oder Mama nehmen die gleiche Position ein und setzen sich dir gegenüber, so dass die Füße zueinander zeigen und sich gerade noch nicht berühren. Unter euren Füßen werden kleine Schiffe aufgebaut. Nun gilt es die Schiffe des Anderen umzuwerfen. Deine Füße dürfen dabei wippen, sich im Kreis drehen, nach links und rechts ausschlagen. Alles gilt, solange der Boden nicht berührt wird.

Variation: Die Übung ist umso schwerer je weiter vorne am Körper die Hände zum Stützen genutzt werden. Am einfachsten ist es, wenn ihr euch hinter dem Rücken abstützt. Profis können auch versuchen die Hände in der Luft gestreckt zu halten. Anstelle von Schiffen können auch dicke Pölster zwischen die Füße eingeklemmt und zu einem Turm aufeinander gestapelt werden.

Der Handtuchraub

Du liegst in Bauchlage auf einem Handtuch und streckst die Arme seitlich aus. Nun versucht Mama oder Papa dein Handtuch zu rauben. Du machst dich dabei allerdings extra schwer, indem du alle Muskeln deines Körpers anspannst.

Variation: Für den Handtuchraub eignet sich auch die Rückenlage als Ausgangsstellung. Ist gerade kein Handtuch zur Verfügung, können Papa oder Mama auch versuchen dich wie auf dem Foto abgebildet, aus der Bauchlage in die Rückenlage oder umgekehrt zu drehen.





ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER SCHNELLIGKEIT

Du spielst bestimmt gerne Spiele wie „Wer ist zuerst oder zuletzt beim Baum?“ und trainierst damit gleichzeitig deine Schnelligkeit. Du bist jetzt im idealen Alter um deine Schnelligkeit zu trainieren. Wusstest du, dass die natürliche Schrittfrequenz eines Sechs- bis Achtjährigen denen eines Spitzensprinters entsprechen kann (Blüher et al., 2016)?

Schnelligkeitstraining erfordert höchste Konzentration und Aufmerksamkeit, gut aufgewärmte Muskulatur und deinen maximalen Einsatz. Aber natürlich ist es nicht immer nötig, der oder die Schnellste zu sein. Mit den folgenden Tipps trainierst du deine Schnelligkeit ganz leicht. Und das Allerwichtigste dabei ist: Du wirst jede Menge Spaß haben.

Neben den vorgestellten Ideen, eignet sich auch ein Familienspaziergang, um deine Schnelligkeit zu trainieren. Mama und Papa können dir dabei folgende Aufträge geben:

- Lauf auf Zehenspitzen so leise wie eine Maus.
- Lauf nur auf der Linie der Pflastersteine.
- Lauf so laut wie ein Elefant und trample dabei in den Boden.
- Lauf so schnell du kannst.
- Lauf so langsam du kannst.
- Lauf im Slalom um die Bäume.

Außerdem eignen sich auch altbekannte Kinderspiele wie „Zimmer, Küche, Kabinett, hinterm Ofen steht ein Bett“, „Versteinerte Hexe“, „Bäumchen wechsle dich“ oder ein „Fangenspiel“ zur Förderung deiner Schnelligkeit.



Tipp: Geh raus! Es gibt kein schlechtes Wetter: Ob Regen oder Sonnenschein, nur nicht immer drinnen sein.

Fangenspielen einmal anders

Mama oder Papa sind Zauberin und Zauberer, welche alle Kinder in Tiere verwandeln. Ein Kind ist der Fänger oder die Fängerin und muss nach den Verwandlungen die restlichen Kinder in der entsprechenden Tiergattung fangen. Als Tiergattungen eignen sich:



„Der Frosch“: Ihr dürft euch nur mittels Froschsprüngen fortbewegen.



„Der Flamingo“: Hüpfen ist nur auf einem Bein erlaubt.



„Der Bär“: Gelaufen wird auf allen Vieren, wobei der Po den höchsten Punkt darstellt. Versucht die Arme und Beine dabei gestreckt zu halten.

„Die Krabbe“: Der Bauch zeigt nach oben, während die Hände und Füße am Boden stützen und vorwärts krabbeln. Dabei sollte der Rumpfbereich so fest angespannt werden, dass er mit dem Kopf eine Linie bildet.



„Der Seelöwe“: Es soll nur auf den abgestützten Händen gelaufen werden, während die Beine wie eine lange Flosse hinten nachgezogen werden.

„Die Schlange“: Ihr liegt am Bauch und dürft euch nur mittels Schlangenbewegungen, ohne Hände und Füße, fortbewegen.

Variation: Das Spielfeld kann auch in Zonen unterteilt werden. In der jeweiligen Zone wird das Bild eines Tieres aufgelegt und sobald ihr diese Zone betretet, dürft ihr euch nur in der jeweiligen Tiergattung fortbewegen. Natürlich kann auch der Zauberer oder die Zauberin gleichzeitig der Fänger oder die Fängerin sein.

Bewegtes Halli Galli

Auch bei dem Spiel „Halli Galli“ handelt es sich um ein Spiel, das du sicher gerne mit deiner Familie spielst. Nun wird die Glocke jedoch nicht am Tisch platziert, sondern in der Mitte des Raumes, in der gleichen Entfernung zu euch allen. Nacheinander deckt ihr eine Karte auf. Sobald fünf gleiche Früchte einer Sorte zu sehen sind, versucht ihr so schnell es geht zur Klingel zu laufen und „Halli Galli“ zu rufen.

Variation: In jeder neuen Runde darf ein Familienmitglied eine Ausgangsstellung bestimmen. Zum Beispiel müssen alle Spieler in Bauchlage am Boden liegen oder ihr nehmt eine Liegestützposition mit aufgestellten Knien ein. Profis können auch versuchen die Klingel nur mit einem Fuß zu berühren.

Aktives Geschichtenerzählen

Mama oder Papa erzählt heute eine Geschichte und der Rest der Familie muss gut zuhören. Denn jedes Mal wenn ihr einen Raum hört, den es auch bei euch zu Hause gibt, so sollt ihr dorthin, den Boden berühren und so schnell es geht zurück zum Erzähler oder zur Erzählerin laufen. Es eignen sich Kinderbücher oder die Eltern denken sich selbst eine Geschichte aus. Zum Beispiel über den kleinen „Namen des Kindes“, der seinen Morgen in der Früh im Badezimmer startet, zum Frühstück in die Küche läuft, auf dem Weg dorthin seine Hose im Kinderzimmer vergisst, zurück in die Küche muss, dort sein Müsli isst, bis oje, oje das Auto von Mama schon hupt während der Kindergartenrucksack noch im Wohnzimmer liegt. Rucksack geschnappt, ab zur Garage und los in den Kindergarten. Mittags zuhause wird in der Küche gegessen, bis Papa, Mama und du euch gemeinsam im großen Bett, im Elternschlafzimmer ausruht. Jetzt ist Zeit für ein Spiel im Garten/Balkon. Hungrig wieder rein zum Abendessen und ab in die Küche wo es einen leckeren Gemüsestrudel gibt. Mama schickt „Name des Kindes“ nur noch schnell zurück in den Garten/Balkon zum Pflücken frischer Kräuter. Der Hunger ist gestillt. Nun geht es ab in das Badezimmer zum Zähneputzen, bevor „Name des Kindes“ müde im Kinderzimmer in ihr/sein Bett fällt.

Variation: Die Geschichte kann kurz, lange, mit vielen Bewegungspausen oder auch mit wenigen erzählt werden.

Tipp: Es lebt sich leichter, wenn wir die Probleme des Alltags auch mal auf die leichte Schulter nehmen und gemeinsam darüber lachen.



ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER AUSDAUER

Deine Ausdauer solltest du an mindestens 3 Tagen pro Woche trainieren. Als Faustregel gilt: Jedes Kind sollte in der Lage sein, sein Alter in Minuten laufen zu können. Dabei zählt nicht die Schnelligkeit des Laufens, sondern eine durchgehende, ausdauernde Bewegung (Bellows et al., 2008). Aber auch wenn das nicht gleich klappt, musst du nicht verzagen. Ausdauer bedeutet nämlich auch an einer Sache dran zu bleiben, bis sie gelingt. Bestimmt kennen das auch Papa und Mama und können dir Tipps geben.

Neben den im Folgenden vorgestellten Übungen, welche du so lange durchführen kannst, so lange es dir Spaß macht und bis du müde wirst, eignet sich auch der Alltag um deine Ausdauer zu trainieren. Familienaktivitäten wie Wanderungen, Radausflüge oder die beliebte digitale Schatzsuche „Geocaching“ eignen sich. Oftmals kann auch das Auto am Weg zum Kindergarten oder zum Lebensmittelgeschäft durch das Fahrrad ersetzt werden. Selbst Spiele wie Memory können in einen Laufparcours eingebaut werden, bei dem du, pro gelaufener Runde, immer 2 Karten aufdecken darfst.



Tipp: Wir sind alle manchmal traurig und fühlen uns gar nicht gut. Was dann hilft, ist, sich jemandem mitzuteilen. Geteiltes Leid ist halbes Leid!



Wäschekluppen Bongo

Ihr steckt euch Wäschekluppen locker an die Kleidung. Um die Kluppen abzuwerfen darf geschüttelt, getanzt oder gedreht werden, nur die Hände dürfen nicht benützt werden.

Variation: Umso neuer die Wäschekluppen sind, umso ausdauernder und dadurch schwieriger wird die Aufgabe. Papa oder Mama können dich auch zu einem Wettkampf herausfordern.

Während sie die Wäsche aufhängen, hast du Zeit alle Kluppen abzuwerfen. Wer ist dabei schneller?

Zeitungs-Marathon

Du bekommst eine aufgeschlagene Zeitung vor die Brust, die du nicht verlieren sollst. Die Zeitung darf allerdings nicht mit den Händen festgehalten werden. Laufe so schnell, dass sie nicht abfällt.

Variation: Profis können auch mehrere oder eine mehrfach zusammengefaltete Zeitung verwenden.

Tennis für Kindergarten-Kids

Anstelle eines Tennisballs wird ein Luftballon verwendet, der das Tempo herausnimmt. Als Schläger eignet sich ein Tennis- oder Federballschläger.

Variation: Als alternativer Schläger eignet sich eine Fliegenklatsche, ein selbstgebastelter Schläger aus einem Pappteller und einem Stiel oder gleich ein Kochlöffel. Umso kleiner die Schlagfläche, umso schwieriger ist die Aufgabe.

Ist gerade kein Schläger bei der Hand, so kann einfach dein Körper genützt werden. Dabei sollte jedes Mal ein anderer Körperteil den Luftballon berühren. Für Profis können Mama oder Papa auch Aufträge zurufen, wie „nur mit dem Kopf“ oder „nur mit dem Po“. Eine Alternative wäre ein gemeinsames Wettrennen mit einem eingeklemmten Luftballon zwischen dir und Papa oder Mama.

Knight Rider

Du sitzt auf deinem K.I.T.T. (Bobby Car). Da das berühmte Auto ja sprechen kann, spielen Mama oder Papa den Bordcomputer und geben das Tempo vor. So kannst du im ersten, zweiten, dritten oder auch Rückwärtsgang fahren. Alles gilt, nur stehenbleiben nicht.

Variation: Natürlich kann die rasante Autofahrt auch in einem Parcours eingebaut werden. Anstelle eines Bobby Cars können auch ein Fahrrad, Skooter, Laufrad oder Tretraktor verwendet werden. Hast du keines dieser Fahrzeuge, dann kannst du selbst das (laufende) Auto spielen.

Im Folgenden findest du einige Ideen für die Gestaltung eines „outdoor“ Parcours:



- Hütchen, Blumentöpfe etc. zum Slalomfahren
- Stopptafel um deine Bewegung an einem Punkt zu stoppen
- Schwimmnudeln zum darüber oder darunter Durchfahren
- Outdoorteppich, Fußmatten oder eine andere holprige Unterlage
- Wippe, gebaut aus einer zusammengerollten Isomatte (oder einem Rohr) und einer Holzplatte
- Seil zum Auflegen einer Straße oder zum darüber oder darunter Durchfahren
- Kreide zum Aufzeichnen einer Straße, eines Start-, Stopp- und Zielpunktes





ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Oft sitzen wir zu viel und unsere Muskeln „verkürzen“ sich. Besonders dann benötigen wir ein gezieltes Training für unsere Beweglichkeit. Sogenannte „Dehnübungen“ müssen für dich aber nicht langweilig sein. Viele Yogaübungen und auch andere lustige Spiele eignen sich um deine Beweglichkeit zu fördern. Nebenbei wird genauso deine Geschicklichkeit und Koordination sowie deine Kraft trainiert. Deine Atmung ist dabei besonders wichtig. Schon alte Yogis wussten, dass das Nachahmen von Tierlauten dich automatisch richtig atmen lässt. Damit entspannst du deine Muskeln und bewegst dich ohne Schmerzen. Außerdem solltest du gut aufgewärmt sein.

Die im Folgenden vorgestellten Yogaübungen lassen sich ganz leicht in deinen Alltag einbauen und machen dabei richtig Spaß.

- „Zoobesuch“: Deine Eltern erzählen dir eine Geschichte über die Tiere im Zoo. Du spielst dabei das genannte Tier.
- „Figurenraten“: Jedes Familienmitglied macht mit seinem Körper ein Tier nach. Die Anderen müssen erraten, welches dargestellt wird. Der Gewinner oder die Gewinnerin ist als Nächstes an der Reihe.
- „Elefant, Kobra, Hund“: Wie beim beliebten Spiel „Schere, Stein, Papier“ sollen zwei Spieler oder Spielerinnen gleichzeitig eine der drei Position einnehmen. Der Elefant fürchtet sich vor der Kobra, während der Hund diese mutig vertreibt. Trifft jedoch der Hund auf den Elefanten, so läuft er schnurstracks davon.
- „Die Zauberer sind los“: Papa oder Mama spielen einen Zauberer oder Zauberin, welche dich in verschiedenste Tiere aus der Natur verzaubern.



Tipp: Wir alle sehen anders aus. Keiner hat dasselbe Gesicht wie du – und das ist auch gut so! Jeder ist schön und einzigartig, auf seine Weise.

Vorsicht vor den Laserstrahlen



Mama oder Papa befestigen Laserstrahlen zwischen 4 aufgestellten Stühlen und legen einen Start- und Zielpunkt fest. Dazu nehmen sie einen Wollknäuel, den sie kreuz und quer zwischen den Stühlen befestigen. Versuche dich durch die Stühle zu bewegen, ohne dass du die Laserstrahlen berührst.

Variation: Umso enger die Laserstrahlen gesponnen werden, desto schwieriger wird die Übung. Damit keine „Schummelgefahr“ besteht, können auch kleine Glöckchen auf die Laserstrahlen gehängt werden. Neben Stühlen eignen sich auch Bänke, Tische, Bäume und alles woran sich ein Wollknäuel befestigen lässt. Im gemeinsamen Familienspiel versucht jeder nacheinander den Laserparcours zu bewältigen. Bei Berührung ist der oder die Nächste an der Reihe. Wer schafft es zuerst ins Ziel?

Die Schildkröte



Du sitzt in einem Schneidersitz. Deine Fußsohlen zeigen zueinander und die Arme strecken sich an den Knieinnenseiten zum Boden. Die Handinnenflächen liegen auf.

Variation: Profis versuchen den Po anzuheben. Am besten beginnst du dazu mit der rechten Seite, indem du das Gewicht auf die linke Pobacke und Arm verlagerst und danach rechts, bis du schließlich ganz abhebst.

Der Elefant



Du nimmst einen Vierfußstand ein. Aus dieser Position heraus streckst du das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne. Dein Bein ist bis zu den Zehenspitzen gestreckt, der Arm ebenso und die Daumen zeigen nach oben. Richte deinen Blick nach vorne und halte die Wirbelsäule gerade. Lass deinen Atem fließen und versuche die Übung einige Atemzüge lang zu halten (Bannenberg, 2014).

Variation: Versuche den Elefanten auf der anderen Seite (das linke Bein ist nach hinten und der rechte Arm nach vorne gestreckt). Der Elefant kann sich mit seinem Rüssel auch etwas zum Trinken holen. Dazu führst du das Wasser mit deiner ausgestreckten, freien Hand zum Mund und versuchst dabei nicht umzufallen.

Der Hund



Du nimmst einen Vierfußstand ein. Die Knie befinden sich unter der Hüfte und die Hände unter der Schulter. Nun gilt das Motto: „Der Hund streckt in die Luft den Po, das machen Hunde gerne so!“ Dazu stellst du dich auf die Zehen, drückst die Handinnenflächen in den Boden und schiebst den Po in die Luft. Der Blick ist dabei zu den Füßen gerichtet und die Wirbelsäule ist gerade. Lass deinen Atem fließen und versuche die Übung einige Atemzüge lang zu halten (Bannenberg, 2014).

Variation: Der Hund kann „Gassi gehen“, indem er seine Beine beugt und streckt. Wenn er mal für kleine Hunde muss, kann er auch ein Bein heben ohne dabei umzufallen. Ab und an tanzt der Hund auch und schüttelt sich dabei durch. Kannst du auch so laut bellen wie ein Hund?

Die Katze wird zum Hängebauchschwein



Du nimmst einen Vierfußstand ein. Nun machst du einen runden Katzenbuckel, indem du den Rücken nach oben schiebst und den Kopf hängen lässt. Schnurre dabei wie eine Katze. Nun lass den Bauch richtig durchhängen wie bei einem Hängebauchschwein. Dabei wird der Kopf nach oben gestreckt und du kannst tief Luft holen (Bannenberg, 2014).

Variation: Beide Positionen können kurz gehalten werden.

Ich lieb mich so wie ich bin

Verziere eine leere Zündholzschachtel ganz nach deinem Geschmack. Auf die Außenseite schreibst du: „Schau hinein“ und auf die Innenseite: „Du bist wertvoll“ oder „Du bist schön“ und klebst einen kleinen Spiegel auf die Innenseite. Einen Spiegel in der passenden Größe bekommst du im Bastelladen oder Baumarkt. So kannst du dich immer daran erinnern, wie einzigartig und wunderschön du bist.

Variation: Du kannst auch einen Spiegel im Baumarkt besorgen und kreativ mit bunten Steinen gestalten. Auf jeden Fall sollte der Spiegel die Überschrift tragen „Du bist einzigartig, wertvoll und schön.“



Die Kobra

Du liegst auf dem Bauch. Setze deine Hände neben dem Körper auf, kneife die Pobacken zusammen und lege die Beine geschlossen nebeneinander. Die Füße sind dabei gestreckt und die Wirbelsäule

ist lange. Versuche deinen Kopf soweit es geht nach oben zu heben. Dein Oberkörper soll sich dabei nur so hoch heben, dass der Hosenbund am Boden bleibt. Halte die Position kurz und vergiss nicht auf das Atmen (Bannenberg, 2014).

Variation: Die Kobra kann natürlich auch zischen und züngeln.



Das Boot

Du liegst auf dem Bauch, blickst nach vorne, deine Wirbelsäule ist lange und die Pobacken sind zusammengekniffen. Deine Arme werden neben dem Körper vom Boden abgehoben. Hebe gleich-

zeitig die geschlossenen und gestreckten Beine so hoch ab, dass deine Knie den Boden gerade nicht mehr berühren. Halte die Position kurz und vergiss nicht auf das Atmen (Shobana, 2017).

Variation: Das Boot schaukelt, indem du deinen Körper vor und zurück bewegst.



Einmal rund um die Welt

Du liegst auf dem Rücken und machst dich klein wie ein Ball. Dazu hältst du mit den Armen und Händen deine angewinkelten Beine fest umklammert. Dein Kopf versucht mit der Stirn die Knie zu berühren. Nun dreh dich einmal im Kreis,

indem du vor und zurück wippst.

Variation: Profis können wie auf dem Foto ihre Beine und Arme in die Luft strecken und wie ein Radfahrer gegengleich strampeln.



ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN UND GESCHICKLICHKEIT

Sind deine koordinativen Fähigkeiten gut ausgebildet, so kannst du in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen schnell und sicher reagieren. Außerdem wirst du neue Bewegungsabläufe besonders rasch erlernen.

Deine Koordination und Geschicklichkeit verbesserst du, indem du Aufgaben erhältst, welche gleichzeitig die linke und die rechte sowie die obere und die untere Körperhälfte fordern (Fonds Gesundes Österreich, 2012). Sie werden auch trainiert, wenn du auf einem Bein oder einem wackeligen Untergrund wie einem Baumstamm stehst oder gehst. Im Alltag lässt sich die Koordination und Geschicklichkeit beim Tanzen oder beim Wandern trainieren. Selbst beim Zubereiten einer gesunden Jause kannst du deine feinmotorische Geschicklichkeit stärken. Auch beim Familienspaziergang kann deine Koordination und Geschicklichkeit verbessert werden. Mama und Papa können Lokführer spielen, dem du auf Schritt und Tritt folgst. Dieser kann Folgendes vormachen:

- Gehen nur auf den Zehenspitzen oder Fersen
- Gehen nur auf der Innen/Außenkante der Füße
- Auf einem Bein hüpfen
- Rückwärts laufen
- Auf einer Linie oder überkreuz gehen



Tipp: Groß sein bedeutet nicht, alles ganz alleine zu machen. Es bedeutet auch, sich Schutz und Trost zu holen.

Die Spielzeug Rallye

Das Kinderzimmer ist wieder einmal nicht aufgeräumt. Überall liegt Spielzeug. Wer kennt es nicht? Nun wird das unaufgeräumte Kinderzimmer zum „indoor“ Parcours. Im ersten Durchgang versuchst du das ganze Kinderzimmer zu durchqueren, ohne an einem Hindernis anzukommen. In der zweiten Runde hüpfst du über alle herumliegenden Hindernisse. Im dritten Durchgang trittst du vorsichtig auf alle Dinge und versuchst dabei nicht den Boden zu berühren. Nun kennst du dein Zimmer und Chaos recht gut. Versuche mit verbundenen Augen das Zimmer zu durchqueren und bring alles in eine aufgestellte Kiste in der Mitte.

Variation: Du kannst auch zuvor das Kinderzimmer mit verbundenen Augen durchqueren und erst im nächsten Durchgang versuchst du die Kiste zu treffen.



Rollerfahren indoor

Du stehst mit einem Bein auf einer Teppichfliese oder einer rutschigen Alternative. Nun stößt du dich mit dem zweiten Bein ab und fährst so von einem Start- zu einem Zielpunkt.

Variation: Mama oder Papa geben das Tempo vor. So schnell wie ein Windhund, so langsam wie eine Schnecke. Im fünften Gang bis ins Ziel und zurück im Retourgang. Zwischen Start und Ziel können Hindernisse stehen die umfahren werden müssen. Eingebaut in einem Parcours macht das Rollerfahren gleich noch mehr Spaß! Am besten machen Papa oder Mama gleich mit.

Tipp: Gemeinsam am Tisch zu essen und sich dabei nicht durch einen Fernseher ablenken zu lassen, fördert das Familiengefühl. Nebenbei könnt ihr besser erleben, wie gut euer Essen schmeckt.

Eislaufen indoor

Du stehst mit jeweils einem Bein auf einer Teppichfliese oder einer rutschigen Alternative. Nun fährst du mittels Schlittschuhschrittbewegungen von einem Start- zu einem Zielpunkt.

Variation: Die Variationen können wie beim „Rollerfahren indoor“ gewählt werden.

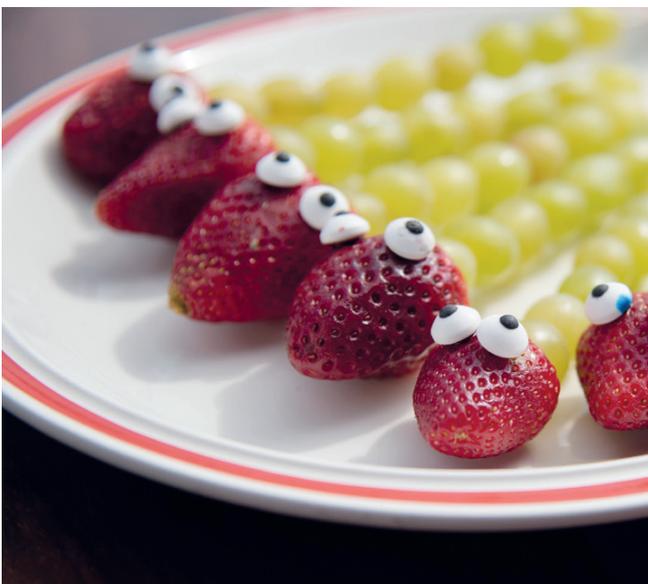


Das Rettungsschiff

Mama, Papa und du stehen jeweils auf einer ausgebreiteten Zeitung (dem Rettungsschiff). Wer schafft es öfter und länger die Zeitung zu falten, ohne dabei den Boden zu berühren und somit ins Wasser zu fallen?

Variation: Umso kleiner die Zeitung ist, desto schwieriger ist die Aufgabe.

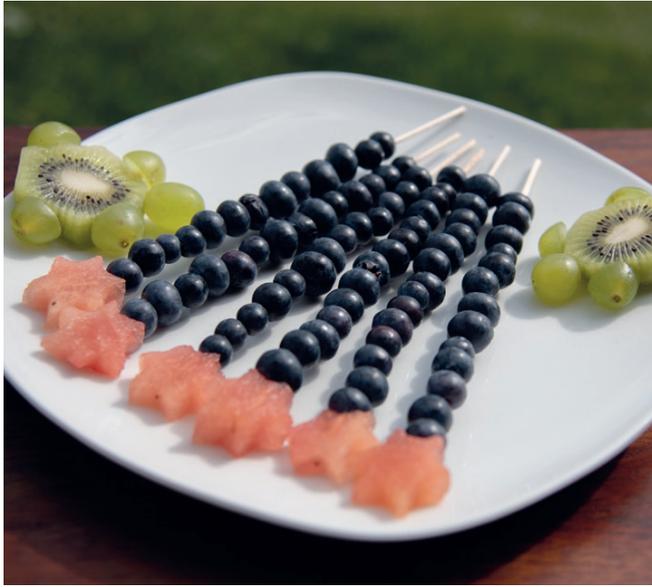
Neben diesen Ideen zur spielerischen Förderung, eignen sich auch Alltagshandlungen um koordinativen Fähigkeiten und Geschicklichkeit zu trainieren. Es wird Interesse an gesundem Essen vermittelt und die Freude Neues auszuprobieren angeregt. Im Folgenden findest du schnell zubereitete Beispiele, die dir sicher schmecken werden.



Die Schlangen sind los

Einfach die Weintrauben und die Erdbeere auf Schaschlik Spieße stecken und zum Schluss mit einem Punkt Zuckerglasur die Augen aufkleben.

Variation: Natürlich eignen sich viele Früchte und Gemüsesorten zum Aufstecken.



Simsalabim

Zauberstäbe können aus gesundem Obst gefertigt werden. Dazu mit einem Keksausstecher Sterne aus einer Wassermelone ausstechen und diese mit den Schwarzbeeren auf Schaschlik Spieße stecken. Als Begleiter eignen sich kleine Schildkröten, gefertigt aus einzelnen Stücken einer Kiwi und Weintrauben, welche mit Zahnstocher an den Kiwis befestigt werden.

Variation: Es eignen sich viele Früchte und Gemüsesorten zum Aufstecken.



Raketenstart

Stecke abwechselnd Schwarzbeeren, Weintrauben und am Ende eine Erdbeere auf Cocktailspieße.

Variation: Auch hier sind bei der Wahl der Früchte und Gemüsesorten keine Grenzen gesetzt.



Heiß auf Eis

Fruchteis kann ganz leicht selbst gemacht werden. Einfach dein Lieblingsobst in mundgerechte Stücke schneiden und in Eisformen schichten. Dazu etwas Wasser, ein stark verdünnter Saft oder auch Kokoswasser hinzugeben. Danach die Eisformen für circa 4 Stunden ins Eisfach stellen.

Variation: Auch hier eignen sich diverse Früchtesorten.



Infused Water

Verbindet doch einmal einen Waldspaziergang mit einer Suche nach geeigneten Beeren und Kräutern für dieses erfrischende Wasser mit Geschmack. Als Zutaten eignet sich vieles was du im Wald, am Obst- und Gemüsemarkt oder im nächsten Beerenland finden kannst.

Variation: Hier eignen sich diverse Früchte-, Gemüse- und Kräutersorten. Auch Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Zimt bringen einen Überraschungseffekt.

Jausenzeit, die auch Spaß macht



Wieso bereitest du nicht einmal deine Kindergartenjause mit Papa und Mama gemeinsam zu? Stecht aus Pumpernickel Brot runde Gesichter aus und verziert diese zu lustigen Gemüsegesichtern. Als Unterlage eignen sich Käse, ein fettarmer Schinken oder Aufstriche aus Gemüse, Topfen oder Hummus. Alle Zutaten können auch hier zuvor ausgestochen und auf Schaschlik Spieße gesteckt werden.

Variation: Natürlich eignen sich auch hier diverse Früchte- und Gemüsesorten sowie diverse Käse- und Fleischsorten mit einer niedrigen Energiedichte.

Tipp: Fordere dich heraus: Versuche doch mal, jede Woche eine neue Frucht oder ein neues Gemüse auszuprobieren. Du wirst dich wundern, was dir alles schmecken wird!

Indoor-Parcours

Viele Spiele zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten und Geschicklichkeit können in einen Parcours eingebaut werden. Im Folgenden findest du einige Ideen für die Gestaltung eines „indoor“ Parcours:

- Hütchen, Blumentöpfe, Toilettenpapierrollen etc. zum Slalomfahren/laufen
- Stopptafel um die Bewegung an einem vorgegebenen Punkt zu stoppen
- Bänke, Tische, Stühle, Hocker zum darüber Klettern oder darunter durch Krabbeln



- Teppiche, Fußvorleger, Kissen, aufgeklebte A4- oder A5-Blätter (umso kleiner umso schwieriger) zum Zielhüpfen oder Balancieren



- Wippe gebaut aus einer zusammengerollten Isomatte (oder einem Stahlrohr) und einer Holzplatte
- Zollstock zum Balancieren



- Aufgelegte Seile zum darüber Laufen, Hüpfen (einbeinig, zweibeinig, im Slalom), Balancieren
- Zwei Seile die eine ca. 30 cm breite Straße bilden: durch die Straße vorwärts, rückwärts oder seitlich gehen, laufen, hüpfen oder sich in den vorgestellten Tiergangarten bewegen; abwechselnd über die Seile hüpfen; in der Grätsche auf den Seilen balancieren; Seile zum Kennzeichnen eines Start-, Ziel- und Stoppunktes
- Laserstrahlen zwischen Stühlen etc. gespannt

Tipp: Es macht Spaß, gemeinsam in der Küche das Essen vorzubereiten, mit Nahrungsmitteln herumzuxperimentieren und den Teller schön zu gestalten.



ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Viele Aspekte können ein problematisches Gewicht begünstigen. Neben einer ausgewogenen Ernährung, die dem Körper genügend Energie zuführt, ist es ganz wichtig, auf Bewegung, die Spaß macht und manchmal auch herausfordert, zu achten. In einer Gesellschaft, die viel auf Äußerlichkeiten gibt, möchten wir Mut machen, den eigenen Körper zu mögen und gut darauf zu achten. Wir alle, ob groß oder klein, dürfen auch nicht darauf vergessen, dass wir Nähe, Fürsorge, Schutz und Trost brauchen, um gesund zu bleiben. Familien sind stark, wenn sich alle aufeinander verlassen, miteinander etwas erleben und lachen können.

Seien Sie ein Vorbild und neugierig auf das Leben – es gibt so vieles zu entdecken und auszuprobieren.

Wem wir ganz besonders danken:

den beteiligten Gemeinden

- Arnoldstein
- Feistritz/Gail
- Ferndorf
- Finkenstein
- Nötsch im Gailtal
- Paternion
- Stockenboi
- Weißenstein
- Wernberg

den Pädagoginnen und Pädagogen in den Kindergärten und Volksschulen

- Arnoldstein
- Damtschach
- Feistritz/Drau
- Feistritz/Gail

- Ferndorf
- Finkenstein
- Fürnitz
- Gödersdorf
- Goritschach
- Hohenturn
- Latschach
- Ledenitzen
- Nötsch
- Paternion
- Puch
- Riegersdorf
- Stadelbach
- Weißenstein
- Wernberg
- Zlan

den Fördergebern

- LAGRegion Villach-Umland
- LEADER (03-LVL-1/60-2016)
- Verein zur Förderung der Fortbildung und Forschung auf dem Gebiet der Kinderheilkunde

dem DONUT-Team

Bettina Kumpan, Carla Granzer, Carlotta Mayer, Christin Borowsky, Christina Pranjin, Daniel Kaspurz, Diana Diezel, Eva Stern, Jana Kladnik, Katharina Sembacher, Lisa Awenius, Lotta Hüwe, Malte Handtke, Marlene Hajek, Melissa Gruber, Nadine Leinweber, Nadja Frate (R.I.P.), Natalia Blazejewska, Sandra Pflügl, Sarah Fuchs, Sarah Steube, Stefanie Eder, Tanja Brey, Yvonne Wischer



VERWENDETE LITERATUR

Bannenberg, T. (2014). Yoga für Kinder. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Bellows, L., Anderson, J., Gould S.M. & Auld, G. (2008). Formative Research and Strategic Development of a Physical Activity Component to a Social Marketing Campaign for Obesity Prevention in Preschoolers. *Journal of Community and Health*, 33,169–178.

Blüher, S., Kromeyer-Hauschild, K., Graf, C., Grünewald-Funk, D., Widhalm, K., Korsten-Reck, U., Markert, J., Güssfeld, C., Müller, M. J., Moss, A., Wabitsch, M. & Wiegand, S. (2016). Aktuelle Empfehlungen zur Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. *Klinische Pädiatrie*, 228 (1), 1-10.

Colley, R.C., Janssen, I.A.N., Tremblay, M.S. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44, 977–982.

Fit Sport Austria. (2016). Kinder gesund bewegen – Kongress Bericht. Abgerufen am 25.09.2019, von https://www.fitsportaustria.at/download/files/%7B801B396F-6DF6-40E1-B089-E4500AA47640%7D/Kongressbericht_Kinder_gesund_bewegen_2016.pdf

Fonds Gesundes Österreich. (2012). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Abgerufen am 25.09.2019, von <http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

Shobana, R.V. (2017). 100 Yoga Activities for Children: Easy-to-Follow Poses and Meditation for the Whole Family. New York: Skyhorse Publishing.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Abgerufen am 25.09.2019 von <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305057/>



Bgm. Josef Haller,

Präsident der Stadt-Umland Regional Kooperation Villach und
LAG-Obmann der Region Villach-Umland

Die Gesundheit ist eines unserer wichtigsten Güter und es kann nie früh genug begonnen werden, darauf zu achten. Der „Stadt-Umland Regional Kooperation Villach“ ist es ein großes Anliegen, mit dem DONUT-Projekt einen nachhaltigen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit liefern zu können. Unser großer Dank gilt allen Teilnehmenden!



Mag.a Irene Primosch

Geschäftsführerin der Stadt-Umland Regional Kooperation
Villach und LAG-Managerin

In der Strategie der LAG „Region Villach-Umland“ bilden die Bereiche Gesundheit und Soziales einen wichtigen Bestandteil. Mit der EU-Förderschiene LEADER, die zur Stärkung des ländlichen Raumes dient, haben wir ein passendes Instrument.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Birnbacher

Ungesunde Ernährung und ungesunder Lebensstil gehören zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Das DONUT-Projekt ist ein gesundheitspolitisches Vorzeigeprojekt, welches die Gesundheit von Familien im Fokus hat.



Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Brigitte Jenull

Allen Beteiligten gilt unser Dank für die vielfältigen Erfahrungen und erzielten Ergebnisse. Was wir mit dieser Ideenbörse im besten Fall erreichen wollen, ist das Miteinander und das füreinander da sein in der Familie zu stärken und den Jüngsten unserer Gesellschaft ein Vorbild zu sein.