

Die Bedeutung der Ernährung

Ernährung ist ein weiterer Baustein für die gesunde Entwicklung unserer Kinder.

Eine gesunde Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten:

Indem sie alle wichtigen Nährstoffe bereitstellt, liefert sie dem Kind die nötige Energie, die es für seine täglichen Aktivitäten, für sein Spiel und seine Bewegung, braucht.

Eine gesunde Kinderernährung baut auf drei einfachen Regeln auf:

Unkompliziert in der Zubereitung und Zusammenstellung und doch schmackhaft und abwechslungsreich, so sollte eine gesunde Kinderernährung sein.

Wie man diese Kriterien „unter einen Hut bringen kann“, erfahren Sie in einem Vortrag unserer Partnerin, der Ernährungsberaterin Andrea Miksch!

TERMINE:

Ernährungsworkshop:

Dienstag, 16. 11.2010

18:30 bis ca. 19:30 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Teilnehmer (Erwachsene)

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Kochkurs für Elternteil und Kind:

Samstag, 15. 1. 2011

10:00 bis 12:00 Uhr

Unkostenbeitrag: € 25,00 inkl. Essen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

(Mutter und Kind ist eine Person)

Gesundheitsteam

Andrea Miksch

Ernährungsberaterin

Kanalstr. 13/3, 2100 Korneuburg

Tel.: +43 (0)676/ 556 35 94

Fax: +43 (0)676/ 428 07 40

Internet: www.gesunder-erfolg.at

Die Bedeutung der Bewegung im Kindheitsalter

Bewegung ist unser erster Zugang zur Welt, sie prägt unseren sozialen Sinn, die Selbstwahrnehmung und die körperlichen Fähigkeiten. Kinder müssen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang spielerisch gefördert werden.

Der Stellenwert von Bewegung und gesunder körperlicher Entwicklung hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Vor dem Hintergrund zunehmender Rückenerkrankungen, Herz- Kreislauferkrankungen und einer steigenden Anzahl übergewichtiger Mitmenschen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass gezielte Bewegungsangebote diese Krankheiten verhindern können. Besondere Beachtung findet dabei die sog. „Primär-Prävention“, und diese sollte möglichst im Kindesalter ansetzen. Gerade der noch im Wachstum befindliche Organismus benötigt zur Ausbildung funktionstüchtiger und leistungsfähiger Organe ausreichende körperliche Reize.

Die Struktur und die Leistungsfähigkeit eines Organs ist nicht nur abhängig von seinem Erbgut, sondern vor allem auch von der Qualität und Quantität seiner Beanspruchung.

Eine Studie des IMSB Austria belegt leider, dass

- 75,3 % aller Kindergartenkinder bereits koordinative Mängel aufweisen
- 15 % der Kinder bei Schuleintritt übergewichtig sind
- die Hälfte aller Volksschulkinder hat bereits Haltungsschäden bzw. Haltungsschwächen

„Die Kinder haben sich geändert weil sich die Welt geändert hat!“

Sportunion Korneuburg

Sektion „Kindergesundheit“

Maulpertschstraße 23

e-mail: rambazambakids@aon.at

Dipl. Kindergesundheitstrainerinnen:

Sabine Fuchs-Tröger, 0664/2047063

Karin Kalcher, 0676/3700486

Sektion Kindergesundheit

Bewegte,
Gesunde
Kinder



SPORT
UNION

KORNEUBURG

Ramba Zamba

Das Wichtigste bei der Gestaltung unserer Bewegungsstunden ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

In Kleingruppen setzen wir alternative und spezielle Trainingsmittel nach modernen Kriterien (z.B. Pedalo, MFT, Pedasan) sowie auch altbewährte Geräte (z.B. Stelzen, Gummitwist) ein. Bewegung soll zum Erlebnis werden.

Bedingt durch die gezielte Altersstaffelung ist es uns auch möglich auf die jeweiligen „Entwicklungsschritte“ der Kinder individuell einzugehen.

Unser Hauptaugenmerk legen wir auf:

- Förderung der ursprünglichen Bewegungsabläufe wie Rollen, Balancieren, Rutschen, Schaukeln, Bälle werfen, Klettern, etc.
- Motorikschulung
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Erlangung sozialer Kompetenzen
- Förderung der sensomotorischen Fähigkeiten

Die Ramba Zamba-Bewegungsstunden werden immer von mind. 2 Trainerinnen abgehalten.

In den Ramba Zamba XL+Ballerei-Stunden werden sowohl polysportive Angebote als auch sehr viele Ballspiele angeboten!

In den Ramba Zamba dancing kids-Stunden unterrichtet 1 Trainerin. Die genauen Termine zu diesen Kursen werden später bekanntgegeben.

ACHTUNG:

Da wir begrenzte Teilnehmerzahlen haben erfolgt die Reihung nach Anmeldung!

Ramba Zamba minis



Alter:	3 bis 4 Jahre
Termin:	Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Guggenberger Sporthalle I
Maximalbel.:	10 Kinder
Kosten:	Semestergebühr € 75,00 Jahresgebühr € 140,00



Ramba Zamba midis

Alter:	5 bis 6 Jahre (Vorschulkinder)
Termin:	Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort:	Guggenberger Sporthalle I
Maximalbel.:	12 Kinder
Kosten:	Semestergebühr € 75,00 Jahresgebühr € 140,00

Ramba Zamba maxis



Alter:	6 bis 8 Jahre (1./2. VS-Klasse)
Termin:	Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Guggenberger Sporthalle I
Maximalbel.:	15 Kinder
Kosten:	Semestergebühr € 75,00 Jahresgebühr € 140,00



Ramba Zamba XL+Ballerei

Alter:	8 bis 10 Jahre (3./4. VS-Klasse)
Termin:	Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort:	Guggenberger Sporthalle I
Maximalbel.:	15 Kinder
Kosten:	Semestergebühr € 75,00 Jahresgebühr € 140,00

Ramba Zamba dancing kids



Kinder lieben es sich zur Musik zu bewegen!
Cooler Tanzhits für Kindergartenkinder, Kinder-Aerobic, HipHop und kreativer Kindertanz!

Alter:	3 bis 6 Jahre
Termin:	Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	„Guggenberger Turnzimmer“
Maximalbel.:	10 Kinder
Kosten:	10 x Herbst, 10 x Frühjahr jeweils € 65,00

Aktuelle Tanzhits von Profis choreografiert, Latino Hits for Kids, Zumba, Streetdance und Hip-hop - eigene Choreografien werden in dieser Stunde einstudiert. Viel Spaß zu aktueller Musik und die Möglichkeit sich auch kreativ einzubringen runden diese Stunde ab!

Alter:	7 bis 12 Jahre
Termin:	Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	„Guggenberger Turnzimmer“
Maximalbel.:	10 Kinder
Kosten:	10 x Herbst, 10 x Frühjahr jeweils € 65,00