



Bewegung schenken

Gesunde Kinder:
Tipps & Informationen für Eltern

Kampagne »Kinderturnen 2008«





Tempo dieser Entwicklungen stand zu halten, fällt den Kindergärten vermutlich genau so schwer wie den Schulen und den Sportvereinen. Sie müssen sich allerdings offen und mutig dieser Aufgabe stellen, um den Kindern heute ein zeitgemäß kind- und jugendgerechtes Angebot an Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten zu unterbreiten. Eine vordringliche und sicher nicht leicht zu realisierende Zukunftsaufgabe besteht für die Institutionen Kindergärten, Schulen und Vereinen in einer verstärkten Kooperation. Nur wenn das, was in den einzelnen Orten geleistet und angeboten wird, auch qualitativ hochwertig und gegenseitig anschlussfähig ist, werden die Kinder positive Erfahrungen machen können. Sie müssen erfahren und erleben können, dass Bewegung, Sport und Spiel wohl tut, man damit »stark« wird, dabei Freude haben und Freunde gewinnen kann, etwas »Tolles« leisten, auch entspannend wirken kann und man nicht zuletzt eine Menge lernt.

Alle diese Aspekte können einen Beitrag dazu liefern, dass Kinder Bewegung, Spiel und Sport als ein für sie wichtiges, wenn nicht unverzichtbares Lebensmittel begreifen.

Darin sollten wir – Erzieher und Erzieherinnen, Übungsleiter und Übungsleiterinnen, Lehrerinnen und Lehrer und insbesondere Eltern – eine ganz besonders wichtige Gemeinschaftsaufgabe sehen.

Anhang

Literatur- und Seminartipps:



BÄRENSTARKE KINDERKOST

Essen und Trinken für Kinder ab dem 2. Lebensjahr. Gesund und lecker. Brauchen Kinder eigene Lebensmittel? Umgang mit Süßem. Antworten auf Fragen rund um die praktische Kinderernährung. Mit vielen Rezepten für die ganze Familie
144 Seiten; 5.80 Euro
Zu beziehen über die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.



KINDERRÄUME

Was macht eine Wohnung, ein Haus, eine Siedlung kinder- und familienfreundlich? Wie wächst ein Kinderzimmer mit? Welche Ausstattung und Einrichtung ist sinnvoll? Der Ratgeber macht Lust und

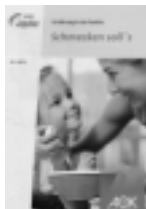


Mut auf praktische Umsetzung. Mit Grundrissbeispielen, Checklisten, zahlreichen Fotos und Kinderillustrationen
160 Seiten; 12,78 Euro
Zu beziehen über die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.



ELTERNKURSE

Eltern sein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend!
Die Elternkurse des Kinderschutzbundes richten sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen!
Deutscher Kinderschutzbund, Landesverband Hamburg
Fruchtallee 15, 20259 Hamburg,
Tel. 43 29 27 0



SCHMECKEN SOLL'S (für Eltern)

Keine Lust mehr auf Tiefkühlpizza am Mittag und langweilige Wurstbrote am Abend? - Gerade in der Familie kann Essen ein kleines Ereignis sein: gemeinsam kochen und bei etwas Leckerem den Tag besprechen. Diese Broschüre aus dem AOK-FamilienProgramm bietet Tipps und Infos, wie das Essen für Groß und Klein zum gesunden Genuss werden kann.
Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



RÜCKENSTÄRKUNG (FÜR KINDER UND ELTERN)

Ob wir sitzen, stehen, uns strecken oder bücken - bei all diesen Bewegungen



muss einer ganz schön schuffen: der Rücken. Und manches nimmt der Rücken richtig krumm: Dann protestiert er mit Schmerzen und kann ernstlich krank werden. Zum Glück kann man vorbeugen: Die Übungen aus dieser Broschüre lassen sich am besten zusammen mit Eltern oder Geschwistern ausprobieren. Und wenn man sie regelmäßig macht, merkt man bald, wie gut das dem Rücken tut.

Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



GESUND UND LECKER: PROBIER DOCH MAL (FÜR KINDER AB 8 JAHREN).

Kochen und essen macht Spaß. Aber dazu braucht man natürlich die richtigen Zutaten. Was soll man einkaufen, was braucht der kindliche Körper wirklich? In dieser kindgerechten Broschüre finden sich viele Infos rund ums Essen und Trinken. Außerdem gibt es Rezepte für leckere Gerichte und eine Menge Tipps und Anregungen für angehende Kochprofis.

Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



FAHRRAD – VOLL IM TREND!

Der Parcours der Verkehrswacht Hamburg wurde ursprünglich als Fahrradparcours konzipiert, kann aber auch parallel mit Rollern und Inline-Skates benutzt werden.

Verschiedene Aufbauvarianten ermöglichen es, den Schwierigkeitsgrad von leicht bis schwer zu staffeln. Der Parcours kann als spielerische Geschicklichkeitsübung bis hin zum richtigen Wettkampf angelegt werden.

Der Fahrradparcours wird bei Veranstaltungen unterschiedlichster Art zur Verfügung gestellt. Ziel ist es, Kindern und Eltern die Schwierigkeiten beim Umgang mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zu vermitteln und in spielerischer Form die psychomotorischen Fähigkeiten der Kinder zu verbessern.

Kontakt: Verkehrswacht Hamburg, Tel. 040/78 51 57, E-mail: info@verkehrswacht-hamburg.de



Partnerorganisationen, die zum Thema »Gesundheit für Kinder« arbeiten

AOK Hamburg

Das Leben genießen, die Höhen freudig mitnehmen und gelassen mit den Tiefen umgehen - am besten klappt das, wenn man sich rundum wohlfühlt. Davon sind wir von der Gesundheitskasse AOK überzeugt.

Und deshalb bieten wir unseren Kunden nicht nur umfassende Leistungen sowie einen schnellen, kompetenten und persönlichen Service. Sondern auch Informationen, Tipps und Kursangebote für einen gesunden Lebensstil. Dabei liegt uns die Gesundheit der Kinder sehr am Herzen. Und es gilt stets: Vorbeugen ist besser als heilen. Die AOK steht daher zu ihrer Philosophie der »Gesundheitskasse« und wird sie auch weiterhin mit Leben füllen - zum Beispiel durch ihre Partnerschaft mit dem Verband für Turnen und Freizeit. Kein Wunder also, dass fast 350.000 Menschen in Hamburg auf die AOK vertrauen, wenn es um ihre Gesundheit geht.

Wenn auch Sie mehr über die AOK Hamburg wissen möchten, dann rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen. Aktuelle Informationen und die Möglichkeit zum

Kontakt finden Sie auch auf unserer Internetseite: www.aok.de/hh.

AOK Hamburg
Papellallee 22-26, 22089 Hamburg
Tel. 2023-2023, Fax 2023-1499,
E-Mail: aok.hamburg@hh.aok.de
www.aok.de/hh

Behörde für Bildung und Sport

Hamburger Str. 31, 22083 Hamburg
Tel.: 428 63-0, Fax: 428 63-34 96
Behörde für Bildung und Sport –
Sportamt
Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg
Tel.: 428 62-24 23, Fax: 428 63-25 25

Berufsverband der Kinder- und Jugendmedizin

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) ist die Interessenvertretung der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland.

Über 10.000 Kinder- und Jugendärzte aus Klinik, Praxis und öffentlichem Gesundheitsdienst gehören dem Verband an.

Der BVKJ setzt sich für die bestmögliche gesundheitliche Versorgung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ein und kämpft für entsprechende Rahmenbedingungen.

Der BVKJ erarbeitet Grundlagen, Inhalt und Umfang der Berufsausübung



des Kinder- und Jugendarztes und fördert ihre praktische Durchführung. Im Rahmen eines umfassenden Fortbildungsprogramms sorgt der BVKJ für einen zeitgemäßen Kenntnisstand von Kinder- und Jugendärzten, Ärzten in Weiterbildung und Assistenzberufen. Oberstes Organ des BVKJ ist der Bundesvorstand. Der Verband gliedert sich in 18 Landesverbände, die auf regionaler Ebene die gleichen Aufgaben wie der Gesamtverband auf Bundesebene wahrnehmen.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. – Landesverband Hamburg
 Dr. med. Michael Zinke (Landesverbandsvorsitzender Hamburg)
 Tangstedter Landstraße 77, 22415 Hamburg, Tel. 040/530 46 60,
 Fax: 040/600 74 17,
www.kinderaerzte-im-netz.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung. Zu ihren Aufgaben gehören die gesundheitliche Aufklärung und die Gesundheitsförderung. Zur Erfüllung dieser Aufgaben ist sie auf vielfältige Weise tätig, beispielsweise durch:

- die Erarbeitung wissenschaftlicher

Grundlagen zu bestimmten Gesundheitsproblemen

- die Entwicklung und Betreuung spezieller Kampagnen und Projekte wie »Kinder stark machen«, »rauschfrei« und »Gib Aids keine Chance«
- die Erstellung und Verbreitung von Informationsmaterialien, die in der Regel kostenlos erhältlich sind. Zu den Themenbereichen gehören u.a. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Sexualaufklärung, Aids und Suchtvorbeugung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
 Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: 0221/ 89 92-0,
 Fax: 0221/ 89 92-300,
www.bzga.de

Aktionstage und Vereinservice

Connect GmbH
 Michael Pauli
 Am Auernberg 2, 61476 Kronberg
 Tel. 06173/32550

Semiarangebote/Fortbildung

Dr. Harald Schmid,
 Agentur für Sport und Kommunikation
 Schulstraße 11, 63594 Hasselroth
 Tel. 06055-82155

Deutscher Kinderschutzbund – Landesverband Hamburg

Der Kinderschutzbund will (Auszüge aus den Aufgabenstellungen):

- die Grundrechte und Interessen der Kinder vertreten
- Projekte des Kinderschutzes durchführen
- durch Stellungnahmen, Broschüren und Ausstellungen die Öffentlichkeit informieren und somit vorbeugend tätig sein

Der Kinderschutzbund ist Träger von Einrichtungen, die

- die Lebenssituation von Kindern und Eltern verbessern
- die Familie entlasten
- therapeutische und lebenspraktische Hilfen zur Verfügung stellen
- innovative Konzepte zum Kinderschutz entwickeln

Deutscher Kinderschutzbund,
Landesverband Hamburg,
Fruchtallee 15, 20259 Hamburg,
Tel.: 43 29 27 0, Fax: 43 29 27 47
www.kinderschutzbund-hamburg.de

Hamburger Forum Spielräume/ Universität Hamburg

Das Hamburger Forum Spielräume initiiert und fördert Projekte, die das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in der Stadt zum Ziel haben.

Derzeit richten sich unsere Projekte auf Kita's, Schulen und informelle städtische Räume.

Laufende Projekte:

- Schule in Bewegung
- Bauen und Bewegen in Kindertagesstätten
- Bewegungsförderung in gestaltbaren Umwelten (APUG-Projekt)
- Kinder im Krankenhaus

Hamburger Forum Spielräume /
Universität Hamburg
Mollerstr. 10, 20148 Hamburg,
Tel.: 040/ 428 38 41 55
www.rrz.uni-hamburg.de./forum

Landesunfallkasse Hamburg (LUK)

Automatisch versichert ohne eigene Beiträge.

Die LUK Hamburg ist die gesetzliche Unfallversicherung für über eine halbe Million Menschen in Hamburg: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung und halbstaatlicher Unternehmen, Schülerinnen und Schüler, Studierende und Kinder in Kindergärten und Horten.

Sie alle sind versichert

- in der Kindertagesstätte und Schule
- auf den Wegen dorthin
- bei Ausflügen und Klassenreisen und zwar automatisch und beitragsfrei für die Versicherten - die Beiträge



zahlen die Stadt Hamburg und die Mitgliedsunternehmen der LUK Haburg. Aktuelle Informationen zu unserer Arbeit finden Sie auch im Internet: www.luk-hamburg.de

LUK Hamburg,
Spohrstr. 2, 22083 Hamburg,
Tel 040 27 153- 213

PaedNet Hamburg e.V.

Kinder- und Jugendmedizin
in Praxis und Klinik

In »PaedNet« Hamburg haben sich Kinder- und Jugendärzte aus Praxis und Klinik mit anderen Behandlern »rund um das Kind« (z.B. Kinderchirurgen und Anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiatern, Ergotherapeuten, Krankengymnasten und Kinderpflegedienste) zusammengeschlossen. Neben gemeinsamer Fortbildung dient die verstärkte Kooperation dazu, die Patienten durch das Gesundheitssystem zu lotsen und ggf. dement-sprechenden Spezialisten zuzuführen.

Eine Wichtige Säule dieser Zusammenarbeit ist die Prävention durch Gesundheitsförderung, -beratung und Gesundheitserziehung.

Unter dem Motto »Meinem Kind passiert das nicht« wurde gemeinsam mit der Verkehrspolizei eine Elternveranstaltung zur Unfallverhütung in den unterschiedlichen Altersgruppen durchgeführt.

Der natürliche Drang zur Bewegung, der Spaß am Spiel, die Freude am fairen Wettkampf in Einzel- oder Gruppensport, das Training von Ausdauer und Konzentration sind Ziele, die die »PaedNet - Ärzte« verstärkt fördern wollen, z.B. im Rahmen von Kinder-vorsorgeuntersuchungen. Hierzu leistet die Kinderturnkampagne einen wichtigen Beitrag.

PaedNet-Sekretariat
Ilonka Schwarz, Zeidlerstr. 59,
22107 Hamburg, Tel:040/75666332,
E-mail: ilonka.schwarz@t-online.de,
www.paednet.org

1.Vorsitzende:
Dr. H. Heuchert, Schwanenwik 29,
22087 Hamburg, Tel: 040/2206860

Verband für Turnen und Freizeit – hamburger turnerjugend

Breitensport, Gesundheitssport, Wettkampfsport – unter dem Dach des VTF/der htj hat vieles und haben viele Platz. Deshalb ist der VTF mit ca. 127.000 Mitgliedern auch der mit Abstand größte Sportverband Hamburgs.

Die über 200 im VTF zusammengeschlossenen Vereine haben Hamburg in den letzten 20 Jahren mit ihrer täglichen Arbeit vor Ort zur unbestrittenen Freizeitsporthauptstadt Deutschlands gemacht.



Mit über 30.000 Kindern und Jugendlichen in der hamburger turnerjugend ist der VTF auch eine der größten Jugendorganisationen und bei 75% weiblichen Mitgliedern auch die größte sportfachliche Frauenorganisation. Die quantitative Größe basiert im wesentlichen auf der stetigen Qualitätssicherung im Lehr- und Übungsbetrieb der Vereine. Die ständige Weiterentwicklung des Angebots auch durch Kooperationen mit anderen Verbänden und wissenschaftlichen Einrichtungen ist eine der wichtigsten Dienstleistungen, die der VTF für seine Vereine erbringt.

Verband für Turnen und Freizeit,
Schäferkampsallee 1,
20357 Hamburg,
Tel.: 040/41908 – 237
Fax: 040/41908 – 202,
E-mail: euteneuer@vtf-hamburg.de,
www.vtf-hamburg.de

Verbraucher-Zentrale Hamburg

Die Verbraucher-Zentrale Hamburg bietet Informationen, Beratungen, Vorträge und Publikationen zu (fast) allen Fragen, die Verbraucherinnen und Verbraucher interessieren. Doch bei der Einzelberatung bleiben wir nicht stehen. Die Interessen der Verbraucher vertreten wir in der Öffentlichkeit, durch Dialog und Druck gegenüber der anbietenden Wirtschaft

und durch Lobbyarbeit für Verbraucher bei Behörden und Politik. Die Verbraucher-Zentrale Hamburg (VZ) wurde 1957 gegründet. Sie ist ein eingetragener Verein mit 48 Mitgliedern, davon 35 Verbände und 13 Einzelpersonen. Zu den Mitgliedsverbänden gehören Gewerkschaften, Frauen-, Umwelt- und Wohlfahrtsverbände.

Die Verbraucher-Zentrale hat die Aufgabe, die Verbraucher politisch und rechtlich zu vertreten sowie zu informieren und zu beraten. Sie tut dies auf den Gebieten Kauf, Dienstleistungen, Geld, Kredit, Versicherungen, Patientenschutz, Ernährung, Umwelt und Energiesparen.

Die VZ hat 32 festangestellte und 50 freie MitarbeiterInnen. Das Budget beträgt 2 Mio Euro. Die Mittel stammen zu 60% vom Staat, zu 40% aus eigenen Einnahmen.

Die Verbraucher-Zentrale ist gemeinnützig. Spenden sind steuerlich absetzbar. Spendenkonto 84 35 100 Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 251 205 10).

Verbraucherzentrale Hamburg
Informationen zu den Fachberatungen, Bücher und Broschüren, Testberichte: Kirchenallee 22, 20099 Hamburg ; Montag bis Donnerstag 10-18, Freitag 10-14 Uhr
Broschürenbestellung, Terminvergabe, Information über die einzelnen



Fachberatungen: Tel.:(040) 24832-0,
Montag bis Freitag 10-16 Uhr,
Fax: (040) 24832-290,
E-mail: info@vzhh.de, www.vzhh.de

Verkehrswacht Hamburg

Die Verkehrswacht Hamburg e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit seiner Gründung im Jahr 1951 für mehr Sicherheit auf Hamburgs Straßen einsetzt. Der Verein sieht seine Aufgaben in der Beratung von Bürgerinnen und Bürgern, von Institutionen, Verbänden, Vereinen und Behörden in Fragen der Verkehrssicherheit, Verkehrserziehung und -aufklärung.

Jedes Jahr organisiert die Verkehrswacht Hamburg zahlreiche Veranstaltungen und Projekte, um das Bewusstsein für ein interaktives Verhalten im Straßenverkehr in der Bevölkerung zu wecken. Seminare und Trainingskurse gehören ebenso zum Angebot wie Aktionstage und das »Üben ohne Führerschein« auf dem Verkehrsübungsplatz.

Rund 400 Aktionen für jung und alt finden pro Jahr statt, 98% davon auf dem hauseigenen Verkehrsübungsplatz.

Verkehrswacht Hamburg e.V.,
Großmannstraße 210, 20539 Hamburg
Tel.: 0 40/78 43 83, Fax: 0 40/789 83 76
info@verkehrswacht-hamburg.de,
www.verkehrswacht-hamburg.de

Kinderturnen macht Spaß!

Kinderturn-ÜbungsleiterIn zu sein auch.



Sie haben Lust, sich im Kinderturnen zu engagieren?

Wir informieren Sie gern über:

- Tätigkeitsfelder in Ihrem Stadtteil (Vereine mit Kinderturnangeboten)
- Aus- und Fortbildungsangebote des VTF

VERBAND FÜR TURNEN
UND FREIZEIT

Schäferkampsallee 1,
20357 Hamburg

Tel.: 040/41908 – 233/236

Fax: 040/41908 – 202

E-Mail: daniels@vtf-hamburg.de

www.vtf-hamburg.de



Fitness und Gesundheit

Wochenenden

Aktivwochen

Gruppenreisen



Bildungswerk des Verbandes für
Turnen und Freizeit e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Fon 040/41908-277

Fitness und Aerobic
Wellness und Beauty
Fasten und Wandern

Yoga und Pilates

Salsa und Latin Dance