



### Wussten Sie schon?

#### Spielen und Toben machen nicht nur fit, sondern auch schlau!

Die heutige Medizintechnik ermöglicht es, das Gehirn des Menschen besser zu untersuchen. In einer Reihe von Studien konnte nachgewiesen werden, dass sportlich aktive Kinder nicht nur körperlich profitieren. Sie verbessern auch ihre kognitiven Lernleistungen. Ein toller „Nebeneffekt“, der sich oft auch in der Schule bemerkbar macht.



## Ballschule Heidelberg: Das ABC des Spielen Lernens

Die Strassenspielkultur, die „natürliche Ballschule“, gibt es heute nicht mehr. Den Kindern fehlen die Möglichkeiten zu einem freien und vielfältigen Zugang zu den Sportspielen. Diese Lücke schließt die Ballschule Heidelberg. Das Sammeln von kindgerechten Spiel- und Bewegungserfahrungen steht im Vordergrund. Kinder sollen in ihrer Freizeit miteinander toben, Ball spielen und Spaß haben.

Die sportspielübergreifende Ballschule Heidelberg stützt sich auf das so genannte ABC des Spielen Lernens:

**A = Verbesserung taktischer Basiskompetenzen:**  
Spielerisches Erlernen von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten

**B = Verbesserung der Ballkoordination:**  
Üben von koordinativen Fähigkeiten im Sportspiel

**C = Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten:**  
Üben von technischen Anforderungen im Sportspiel



## Ballschule – leicht gemacht Bewegungsförderung und Ernährungsberatung für übergewichtige und adipöse Kinder

Universität Heidelberg

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Medizinische Universitätsklinik  
Abt. Innere Medizin und Sportmedizin

Universitätsklinik  
für Kinder- und Jugendmedizin

in Kooperation mit den  
Ärztinnen & Ärzten für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis

unterstützt durch:

 **GÜNTER REIMANN-DUBBERS  
STIFTUNG**

MANFRED LAUTENSCHLAGER STIFTUNG gGM&H





# BALLSCHULE - LEICHT GEMACHT

## Übergewicht spielend bekämpfen

Übergewicht ist keine Seltenheit. Mehr als 10 Prozent der Schulkinder sind betroffen. Eine der Ursachen ist fast immer Bewegungsmangel. Bei den heutigen veränderten Freizeitbedingungen haben es die Kinder nicht leicht, selbst Bewegungsräume zu finden. In den üblichen Angeboten verlieren übergewichtige Kinder schnell den Spaß am Sporttreiben. Deshalb hat das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg ein spezielles Bewegungsprogramm konzipiert. Im Vordergrund steht, Spaß an körperlicher Aktivität zu finden. Gemeinsam werden Kompetenzen für das Ballspielen erworben. Das „spielende“ Fitnesstraining wird dabei gar nicht als solches empfunden. Und wer erst einmal mit dem Ball umgehen kann, hat es später leichter, im Verein oder in der Schule ein passendes Angebot für sich zu finden. Zusätzlich hilft Ernährungsberatung, Ess- und Trinkgewohnheiten dauerhaft zu verändern, um die gewünschte Gewichtsnormalisierung zu erreichen.

## Gruppengröße:

- max. 15 Kinder

## Zielgruppe:

- Kinder zwischen 6 und 10 Jahren (Grundschule) mit Übergewicht
- BMI > 90. Perzentil
- Voraussetzung: Studienteilnahme

## Ziele:

- Spaß an körperlicher Aktivität entdecken
- Grundkompetenzen für das Ballspielen erlernen
- Körperwahrnehmung schulen
- Spielend die Fitness trainieren
- Teamgeist entwickeln und erleben
- Kennen lernen sinnvoller Ess- und Trinkgewohnheiten

## Wissenschaftliche Studie:

- Ärztliche Untersuchungen
- Motorische Tests
- Service: Individueller Abschlussbericht für die Eltern

## Kontakt und Anmeldung:

Ulrike Hegar  
 Institut für Sport- und Sportwissenschaft  
 INF 700 / 69120 Heidelberg  
 Tel: 06221-544338  
 @: [ulrike.hegar@issw.uni-heidelberg.de](mailto:ulrike.hegar@issw.uni-heidelberg.de)

## Aktuelle Kurstermine:

- Oktober 2007 – April 2008
- Neuenheim (ISSW):  
Mo & Mi 14:30-16:00
- Rohrbach (IGH):  
2x/Woche 90 Minuten

## Informationsveranstaltungen:

**30. Juni** 15:00 Uhr, **19. Juli** 17:00 Uhr und **14. September** 2007 16:00 Uhr am Institut für Sport- und Sportwissenschaft Im Neuenheimer Feld 700 69120 Heidelberg

**04. Juli** und **20. September** 2007 jeweils 19:00-20:00 Uhr in der IGH (Internationale Gesamtschule Heidelberg) Baden-Badener Straße 14 69126 Heidelberg