

Leichtathletik Sauerlach e.V.



Sport in der Gruppe macht Spaß und fördert das Sozialverhalten.

Kinder brauchen Bewegung

Unter dieser Überschrift erschien in der Ausgabe 31 des BLSV-Magazins „bayernsport“ ein sehr interessanter Beitrag, der auf das Ausmaß der Bewegungsdefizite bei Kindern hinweist. In einer Umfrage der mhplus Krankenkasse gaben demnach 40 Prozent von 1000 dazu befragten Eltern an, dass ihre Kinder ihre Freizeit lieber drinnen vor dem Handy, Laptop oder Fernseher verbringen, statt mit Freunden draußen zu spielen.

86 Prozent dieser Eltern heißen das zwar nicht gut, greifen aber hier nicht ein. Mediziner und Sportwissenschaftler betonen immer wieder, dass Bewegungsmangel Kinder krank machen kann, was sich beispielsweise in motorischen Defiziten, Konzentrationsschwächen und Verhaltensauffälligkeiten sowie Übergewicht zeigt. Es ist bekannt, dass Bewegung neben dem körperlichen auch für das psychische und soziale Wohlbefinden sorgt. Außerdem macht es Spaß, gemeinsam spielerisch aktiv zu sein und dabei ganz nebenbei Gleichgewicht, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentration und Ge-

schicklichkeit beim Fangen, Laufen, Werfen und Springen zu üben.

Der Sportmediziner und Sportbiologe Prof. Henry Schulz sagt in dem Beitrag: „Das ideale Alter für das Erlernen eines gesundheitsbewussten Verhaltens liegt zwischen fünf und zehn Jahren.“

Das war auch genau das Anliegen bei der Gründung des Leichtathletik Sauerlach e.V. vor gut zehn Jahren, nämlich Kindern ab dem Grund-

schulalter ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Training zu bieten, durch das die Kinder Freude und Spaß an der Bewegung und am aktiven Sport entwickeln. Bei einem Schnuppertraining, zu dem Sie jederzeit während der Trainingszeiten willkommen sind, lässt sich schnell herausfinden, ob Ihr Kind an unserem Trainingsangebot Gefallen findet. Unsere Trainingszeiten und weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.leichtathletik-sauerlach.de.

Auch Erwachsene brauchen Bewegung

Dass regelmäßige Bewegung die Gesundheit fördert, gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder. Jedoch neben Job und Alltag noch Sport zu treiben, scheint oft unmöglich. Zu wenig Bewegung oder auch einseitige körperliche Belastungen sind dann meist die Ursache für das schleichen- de Einsetzen von Altersbeschwerden wie Herz-Kreislaufkrankungen, Fettschutz und vor allem Muskel-, Knie- und Rückenschmerzen. Eine trainierte Muskulatur wirkt sich bekanntlich nicht nur auf Beweglichkeit und Wohlbefinden aus – sie trägt auch essentiell zu einem gesünderen Alterungsprozess bei. Eine leicht in den Alltag integrierbare Möglichkeit ist das regelmäßige



Unser Lauftreff ist bei jedem Wetter unterwegs.

Laufen, das nicht nur den Bewegungsapparat stärkt und fit hält, sondern auch den Kreislauf anregt. Wer nicht alleine laufen will oder kann, ist in der Laufgruppe des Leichtathletik Sauerlach e.V. jederzeit herzlich willkommen. Neben dem LAUF10!-Projekt, das wir auch in diesem Sommer wieder mit zahlreichen Hobbyläufern erfolgreich absolviert haben, ist unser Lauftreff während des ganzen Jahres jeweils montags auf der Strecke.

Weitere Informationen gibt es unter www.leichtathletik-sauerlach.de oder bei Christian unter 0151-21164338.

Kurt Peteler