

Spaß an der Bewegung

René Röhke trainiert bei der Gesundheitsregion plus mit Kindern

Um Diabetes vorzubeugen, hat eine Arbeitsgruppe um Dr. Julia Weigand ein Training für Kinder mit dem Eishockey-Profi René Röhke organisiert. 15 Kinder haben hautnah erfahren, dass es einfach Spaß macht, sich zu bewegen. Und: „René ist super nett.“

Mit Kinder-Diabetesprävention Straubing (KiDS) will die Arbeitsgruppe im Rahmen der Gesundheitsregion plus Diabeteserkrankungen bereits im Kindesalter vorbeugen und über Risikofaktoren und Vermeidungsstrategien aufklären. „Es war eher ein cooles Training“, sagte einer der kleinen Teilnehmer. „Es war gar nicht wichtig, ob man gut im Sport ist oder nicht, Hauptsache man bewegt sich.“ Genau darum geht es beim KiDS: Kinder, die an Übergewicht und Bewegungsmangel leiden, sollen mit René Röhke erleben, dass sich jeder entsprechend seiner Voraussetzungen bewegen soll und kann.

„Uns ist es sehr wichtig, diese Zielgruppe anzusprechen und genau diese Kinder zu animieren, Freude an der Bewegung zu entwickeln“, sagte René Röhke. „Wichtig ist auch, dass wir dabei immer ein Team sind.“ Er erklärte genau, wie



René Röhke machte den Kindern Lust auf Bewegung.

Foto: Alexander Weigand

wichtig Trinkpausen und die richtigen Getränke sind und wie sich das Trink- und Essverhalten auch auf die Fitness auswirken.

Schulen und Kindergärten können sich zudem für einen Eltern- und Lehrer-Infoabend zum Thema Vermeidung von Diabetes im Kindesalter in Theorie und Praxis bei

der Gesundheitsregion plus anmelden. Als Referenten stehen Diabetologin Dr. Julia Weigand sowie Diplom-Ökotrophologin Andrea Götz von der AOK zur Verfügung. Zusätzlich ist die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion plus unter Telefon 09421/94460174 oder gesundheitsregionplus@straubing.de.