



## Outdoor Gym Frischluftkids geht an den Start!

Von *Outdoor Gym*

Erstellt am 23 Mai 2012 - 11:07

Bewegungsmangel bei Kindern ist in unserer Zeit ein großes Thema. Grundschüler verbringen laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts 9 Stunden des Tages im Liegen, 9 im Sitzen, 5 im Stehen und nur 1 (!) in Bewegung. Ein Viertel der befragten Grundschüler gab an, nur einmal wöchentlich im Freien zu spielen. Einer der vielen Gründe dafür ist die inaktive Freizeitgestaltung mit Spielekonsolen, Internet und Fernsehen.

Dabei wollen Kinder sich bewegen! Wenn sie das draußen in der Natur tun, profitieren sie zusätzlich von vielen positiven Nebeneffekten: durch die Bewegung an der frischen Luft werden Immunreize gesetzt, die Sinne geschult und neben Glückshormonen durch das Sonnenlicht auch lebenswichtiges Vitamin D gebildet. Außerdem sorgen Aktivitäten im Freien für einen besseren Schlaf.

Beim Kindertraining von Outdoor Gym geht es nicht um Leistung. Vielmehr möchten wir die Kinder bei jedem Wetter zu mehr Bewegung anregen – das Ganze natürlich verbunden mit viel Spaß und unter der Anleitung eines geschulten Trainers. Außerdem sollen die Kinder mit und in der Natur ihre eigene Kreativität ausleben können. Durch das Training in der Gruppe werden zudem soziale Kontakte und die Kommunikation mit anderen Kindern gefördert.

Interessierte können am Freitag, dem 8. Juni, an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen. Anmeldung und weitere Informationen unter [www.outdoorgym.de](http://www.outdoorgym.de) [1]

Kontakt:

Outdoor Gym

Heerstr. 91

53111 Bonn

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:25):** <http://www.medkom24.eu/node/16306>

**Links:**

[1] <http://www.outdoorgym.de>