



Dr. Werner Holzmaier
Unfallchirurg und Sportmediziner

Ich kann mich noch recht gut erinnern, wie sehr wir uns damals 2 bis 3 x pro Woche auf die Turn-/Sportstunde gefreut haben. Das war doch viel besser, als im Klassenzimmer still zu sitzen und aufzupassen!

Heute hingegen habe ich es immer wieder mit Schülern (und Eltern) zu tun, die darum bitten, doch eine Befreiung vom (ohnehin schon nur mehr 1 x pro Woche stattfindenden) Turnunterricht auszustellen! Dabei wäre doch die Freude an Bewegung eine naturgegebene. Aber wir vermitteln das unseren Kindern viel zu wenig, oft überhaupt nicht mehr! Nur mehr die Daumen werden trainiert auf Handys, div. Fernbedienungen und Gamepads, etc.

Da brauchen wir uns dann nicht zu wundern, wenn bei Urlaubsreisen unbewegliche Menschen mit fehlender Kondition an Ausflügen, Trekking-Touren, Wanderungen etc. teilnehmen und sich dabei völlig überschätzen/überfordern und dann verletzen und mit sündteurem Gerät geborgen, heimgebracht und versorgt werden müssen.

Dabei gibt's doch auch heute noch Möglichkeiten, Kindern Spaß an der Bewegung und am Sport in der Familie oder in diversen Sportvereinen zu bieten. Und das kann gar nicht früh genug beginnen und spät genug enden!

Denn es gibt eine Riesenanzahl von Studien, die die gesundheitlichen, körperlichen und psychologischen/psychischen Vorteile regelmäßiger Bewegung von Kindesbeinen an belegen. Die maximale Knochenmasse wird größer, damit das Osteoporoserisiko kleiner. Ebenso wird die Muskulatur erstens stärker und zweitens funktionsfähiger, was die Beweglichkeit verbessert, das Unfallrisiko vermindert und bei einem trotzdem auftretenden Sturz das Verletzungsrisiko und die Verletzungsschwere reduziert. Regelmäßige

körperliche Aktivität reduziert außerdem die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Das Herz-Kreislaufsystem wird verbessert und damit das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall vermindert.

Stoffwechselstörungen wie Zuckerkrankheit, Gicht, etc. treten deutlich seltener auf.

Und für das alles legen wir den Grundstein bereits in früher Kindheit!



Doris Schaubschläger
Kindergarten- u. Hortpädagogin

Jeder, der Kinder hat, weiß: Kinder haben einen natürlichen Bewegungstrieb und bewegen sich entsprechend gerne, wenn sie dazu die Möglichkeit haben. Dieser Bewegungsdrang ist entscheidend für die Entwicklung nicht nur der motorischen, sondern auch der geistigen Fähigkeiten! Und dennoch wird Kindern die Möglichkeit dazu oft nicht geboten. Speziell im Kleinkindalter sollen sich Kinder möglichst vielseitig bewegen können: Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren oder rennen und das ohne „sportlichem Ehrgeiz“, sondern zum Spaß.

Viel Bewegung im Kleinkindalter bringt:

-  **Stärkere Knochen, kräftigere Muskeln und damit eine bessere Haltung**
-  **eine bessere Koordination und motorische Geschicklichkeit**
-  **mehr Intellekt**
-  **höheres Selbstbewusstsein und mehr Selbständigkeit**
-  **eine bessere Gesundheit**

Daher ist bei uns im Kindergarten Bewegung ein täglicher Fixpunkt und wir sind möglichst bei jedem Wetter im Freien.

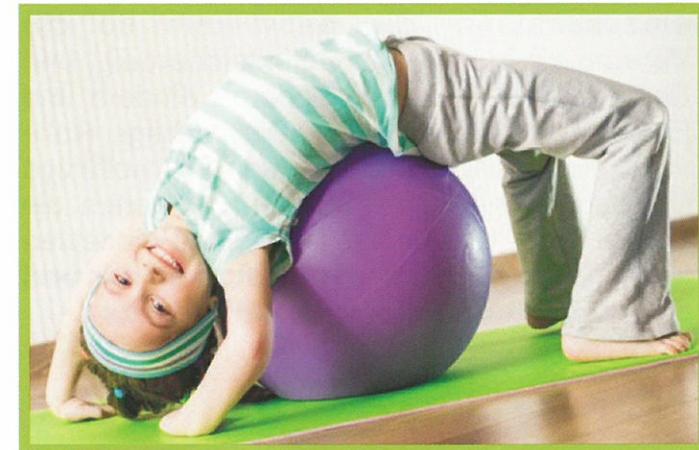
Jedes zusätzliche sportliche Angebot ist wichtig für die Entwicklung unserer Kinder!

Bewegungsinitiative



EIN LEBEN MIT SPORT

gemeinsam für
unsere Kinder





Mag. Anton Holzleithner
Bürgermeister



Als Bürgermeister begrüße ich diese gemeinsame Bewegungsinitiative von ASKÖ und UNION sehr und hoffe, dass sie in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Laakirchen den gewünschten Erfolg bringen wird. **Schließlich ist sie ein wichtiger Impuls in Richtung Gesundheit und Fitness.**



Simon Kreischer
Vizebürgermeister und
Sportreferent



Die Kinderwelt ist eine Bewegungswelt, sie unterstützt nachhaltig die gesunde Entwicklung unserer Kinder.

Nur über Bewegungstätigkeiten lernen Kinder ihre Umwelt, sich selbst und ihre Fähigkeiten einzuschätzen. Sie entwickeln so die Voraussetzungen für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, um mit anderen Kindern und Erwachsenen umzugehen. Die wichtige Rolle von uns Erwachsenen ist es, für vielfältige Bewegungsanlässe zu sorgen, bei denen die Kinder ihren Körper und alle Sinne einsetzen können. **Diese Aktion von Stadtgemeinde und Sportvereinen soll sie dabei unterstützen.**

Impressum:

Herausgeber: Stadtgemeinde Laakirchen
Redaktion: Karl Bischinger; 4663 Laakirchen,
Lois-Stelzer-Straße 9/ 7, Tel.: 0664 3855281



Roland Haslbauer
Obmann ASKÖ Steyrermühl



Sport in verschiedensten Facetten begleitet mich schon mein Leben lang. Viele Jahre war ich dem Fußball verbunden und spielte zum Ausgleich Tennis und Tischtennis. Im Winter war Skifahren eine Selbstverständlichkeit. Seit einigen Jahren begeistert mich nun Ausdauersport, im speziellen der Triathlon. Aber den Anfang meines sportlichen Lebens machte ich beim Kinderturnen, das mir schon im ganz jungen Alter zum einen den Spaß an der Bewegung und zum anderen das nötige Bewegungstalent mit auf den weiteren Lebensweg gegeben hat. Für meine Eltern war es eine Selbstverständlichkeit, mich zum Turnen zu schicken und ich bin ihnen heute noch sehr dankbar dafür.

Liebe Eltern - schicken auch Sie ihre Kleinen in die Turnstunde und ermöglichen ihnen von klein auf ein Leben mit Spaß an der Bewegung!

Mutter-Kind-Turnen (1 - 4 Jahre):

Beginn: Dienstag, 17.9., 16:00 - 17:30 Uhr
Sporthalle Laakirchen

Kontakt: Eva Ornetzeder, Tel.: 0650 7207678

Kleinkinder-Turnen (3 - 6 Jahre):

Beginn: Mittwoch, 18.9., 16:00 - 17:30 Uhr
Sporthalle Laakirchen

Kontakt: Erika Niess, Tel.: 0676 9515439
Bianca Attwenger, Tel.: 0676 3512732



Karl Bischinger
Obmann Sportunion Laakirchen



Haltungsschäden, Übergewicht, Muskelverkürzungen sind die HAUPTERSCHEINUNGEN, denen wir bereits in der Volksschule massiv entgegenwirken müssen! Und das mit nur zwei oder drei Turnstunden wöchentlich.

Die Weichen für diese Probleme werden aber schon weitaus früher gestellt. „Konsolen-, Fernseh- und Computersport“ ersetzen teilweise schon im Kindergartenalter die Bewegung in der freien Natur, obwohl Laakirchen davon noch genug zu bieten hätte.

Dieser Bewegungsmangel trägt dann sehr bald seine ersten „faulen“ Früchte. Um dieser Entwicklung etwas entgegenzuwirken, bieten die Laakirchner Sportvereine eigentlich schon immer Kinderturnen ab dem Kleinkindalter an.

Mit dieser Initiative wollen wir nur wieder darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, den bereits angeborenen Bewegungsdrang der Kinder zu fördern und nicht zu unterdrücken.

Mutter-Kind-Turnen (-3 Jahre):

Beginn: Donnerstag, 3.10., 16:00 - 17:00 Uhr

Mutter-Kind-Turnen (3 - 5 Jahre):

Beginn: Donnerstag, 3.10., 15:00 - 16:00 Uhr
Pfarrsaal (beide Termine)

Kontakt für beide Turnstunden:

Manuela Miglbauer, Tel.: 0699 18796994

Kindergarten-Turnen (4 - 6 Jahre):

Beginn: Anfang Oktober gemäß telefonischer Auskunft bei Doris Schaubschläger, Tel.: 0699 10611003