

# Bewegung macht Spaß!

## E-motion Bewegung für übergewichtige Kinder

### Bewegung strengt an...



JA!  
Das betrifft Dünne, Normalgewichtige und Dicke aber gleichermaßen.



ABER:  
Jeder, der mit ungewohnten Bewegungen beginnt oder sich mehr als sonst bewegt, empfindet dies zunächst als anstrengend.



UND:  
Mit zunehmender Fitness (und mit abnehmendem Gewicht) werden die Bewegung und die Belastung weniger anstrengend.

### Bewegung belastet...



JA!  
Beim Sport werden Gelenke, Sehnen und Muskeln stärker beansprucht als im Alltag.



ABER:  
Belastung ist lebensnotwendig. Ohne regelmäßige Belastung verkümmern sämtliche Körperfunktionen.



UND:  
Im Alltag geht es nicht um Extremsport, sondern um einen Mittelweg. Dabei sind mehr Bewegung und Abnehmen ein starkes Duo!



### Bewegung macht Freude...

JA UND NEIN!  
Ich kann lachen, mich austoben, abregieren! Vielleicht macht sich zu Beginn Frust breit, weil man an seine Grenzen stößt, weil man nach dem Aufwärmen schon völlig kaputt ist, oder man merkt, dass andere etwas besser können...

ABER:  
Vor dem Spaß steht stets die Arbeit, das Training und manchmal auch die Überwindung des „inneren Schweinehundes.“

UND DANN?  
Plötzlich kommt Spaß und Freude auf: bei gemeinsamen Aktivitäten mit Anderen in einer Gruppe, über ein erreichtes Ziel, über eine höhere Leistungsfähigkeit, über Erfolgserlebnisse.



### „Ich kann mich aber nicht aufraffen, und ich habe Angst, in einen Verein zu gehen.“

Das ist normal und macht nichts! Deshalb bietet der ASC Göttingen ein spezielles Bewegungsprogramm an. Hier könnt Ihr mit anderen, denen es ähnlich geht, Sport entdecken! Wollt Ihr mehr gegen Euer Übergewicht machen, dann bietet Euch die Uni-Kinderklinik in Zusammenarbeit mit der Betriebseinheit Physiotherapie ein spezielles Programm an. Informationen unter Tel.: 0551/39-13241.

*Vielen Dank an alle Kinder und Jugendlichen, die sich für dieses Poster fotografieren ließen, und den Kursleitern des ASC für die Zusammenarbeit!*

---

Autoren:  
I. Scheimann, D. Hennigs  
Betriebseinheit Physiotherapie  
Bereich Humanmedizin der  
Georg-August-Universität Göttingen