

## Informationen für die Presse

### Herz-Vorsorge, die Schulkindern Spaß macht

Seilspring-Projekt der Deutschen Herzstiftung fördert natürlichen Bewegungsdrang

Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So spielen viele Kinder am Computer oder schauen fern. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig.

Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt „Skipping Hearts“ ([www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)) initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.

Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit wird die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung.

#### **Kursangebote unter Einhaltung der Corona Abstands- und Hygieneregeln**

Um das Infektionsrisiko zu minimieren und Schulen weiterhin kostenfreie Basis-Kurse anbieten zu können, haben wir das Projekt an die derzeitige Situation angepasst. Der Basis Kurs gibt eine Einführung in das Rope Skipping - die sportliche Form des Seilspringens. Hierfür wird die teilnehmende Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt (max. 15 Kinder), die getrennt voneinander unter Einhaltung der Abstandsbedingungen an einem jeweils einstündigen Kurs teilnehmen, in dem zahlreiche Sprungvariationen vermittelt werden. Bei Interesse kann sich daran ein Aufbau-Training anschließen, für das die Herzstiftung Schulen einmalig ein kostenloses Materialpaket zur Verfügung stellt.

Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit und wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Skipping Hearts wird bundesweit (derzeit noch nicht in Nordrhein-Westfalen) durchgeführt und hat in 20.000 Workshops bereits mehr als 1.250.000 Kinder erreicht.

Informationen:  
Deutsche Herzstiftung  
[www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)

[www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)

