

Durch dick und dünn und dann auch noch durch Onlinemeetings –

Psychomotorische Intervention bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Johanna Teepe, Birgit Hahneemann



Seit dem Jahr 2000 engagiert sich der Förderverein Psychomotorik Bonn e.V. auch im Bereich übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Mit verschiedenen Kooperationspartnern wie Kitas, Schulen, Universitäts-Kinderklinik u.a. entstanden Interventionsangebote, so beispielsweise „Psychomotorik mit gesunder Küche in der Kita“, „Projekt M“, „Fit und gesund an Grundschulen“, „Durch dick und dünn (DDUD)“ mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. In Zeiten des coronabedingten Lockdowns ist das Team DDUD gezwungen, phasenweise mit Hilfe von Online-Treffen zu arbeiten. Es werden Möglichkeiten gefunden, Psychomotorik auch via Online-Meetings in die Familien zu bringen.

1. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Übergewicht – ein seit Jahren zwar nicht mehr anwachsendes aber auf hohem Niveau gleichbleibendes Problem. Schlimm genug! Denn laut KiGGS-Studie sind 15,4% der Kinder und Jugendlichen von Übergewicht betroffen, und 5,9% von ihnen leiden sogar an Adipositas, krankhaft vermehrtem Übergewicht (vgl. Schienkiewitz 2018).

► Übergewicht im coronabedingten Lockdown

Erste Einschätzungen von Kinderärzten weisen nun allerdings darauf hin, dass sich in Zeiten des coronabedingten Lockdowns die Problematik noch einmal deutlich verstärkt (Beigel 2020).

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT.

.....
Im zweiten Lockdown sind Kinder und Jugendliche inaktiver und dicker geworden.
.....

Im Februar 2021 wurden 1.700 Kinder und Jugendliche im Alter von 4–17 Jahren im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie von Woll (2021) befragt. „Fast die Hälfte der Befragten gab dabei an, dass ihre Fitness stark gesunken sei. Bei knapp 30 Prozent der Jugendlichen sei auch das Gewicht gestiegen.“

2. Das Engagement des Förderverein für Psychomotorik Bonn e.V.

Der Förderverein für Psychomotorik Bonn e.V. startete neben seinen allgemeinen Förderstunden bereits im Jahr 2000 mit einem eigens auf die Bedürfnisse von übergewichtigen Kindern und ihren Familien zugeschnittenen Programm, dem Projekt M. Es richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, deren leichtes bis mittleres Übergewicht (ab der 90 % Perzentile BMI¹) und sonstiger Gesundheitsstatus eine Einordnung zum Präventionsbereich erlaubt. Mit seiner vierteljährigen Intensivphase ist das Projekt M kurz, inspirierend und wirkungsvoll. Allerdings ist es nicht ganz leicht, die Kurse regelmäßig zu starten, da sich Eltern zum Zeitpunkt eines erst leichten Übergewichtes häufig noch abwartend verhalten. Daher lassen sich die Kinder mit beginnendem Übergewicht oft einfacher und vor allem lückenloser erreichen, wenn die Maßnahmen in-

¹ Übergewicht bedeutet, dass das Fettgewebe im Körper vermehrt ist. Von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen spricht man, wenn der Body-Mass-Index (BMI) höher als bei 90 Prozent der gleichaltrigen Mädchen bzw. Jungen ist. Für eine erste Einschätzung kann ein BMI-Rechner helfen.

nerhalb der von ihnen besuchten Erziehungs- und Bildungsinstitutionen angeboten werden. Kitas und Schulen müssen nach unserer Überzeugung den Bildungsbereichen Gesundheit, Körper, Bewegung und Ernährung die entsprechende Aufmerksamkeit widmen.

2.1 Knusper-Knabber-Küchen-Kita

So legt beispielsweise die psychomotorische Kita Wolke 7 in Bonn nicht nur Wert auf die bewegungsbezogenen und sozialen Bereiche der Entwicklung, sondern neben weiteren Bildungsbereichen auch auf die Ernährung, wie es bei einem ganzheitlichen psychomotorischen Ansatz auch gar nicht anders denkbar wäre. Die Wolke 7 hat einen ausgebildeten Koch, der täglich vor Ort, teilweise unter Einbeziehung der Kinder, frisch kocht. Ein eigener Gemüse- und Kräutergarten sowie Obstbäume auf dem Kindergartengelände erlauben es, die Kinder aktiv in das Erzeugen, Ernten und Zubereiten von gesunden und schmackhaften Speisen einzubeziehen. So werden nicht nur frühzeitig Kenntnisse über gesundes Ernährungsverhalten vermittelt, sondern auch ganz selbstverständlich und genussvoll von den Kindern erlebt und eingeübt.

2.2 Fit und gesund in der Grundschule

Im Grundschulalter sollte diese gesunde und aktive Entwicklung fortgeführt werden. Nicht alle Kinder haben bis dahin eine förderliche Gesundheitsbildung erleben dürfen. Daher gibt es schon im Grundschulalter einige Kinder, deren Gewichtsentwicklung verlangsamt werden sollte.

Exemplarisch hat der Förderverein für Psychomotorik Bonn e.V. dies durch eine Kooperation mit einer Bonner Grundschule initiiert. In den Jahren 2012 und 2013 wurde vor Ort das Programm „Fit und gesund – Schulprojekt M“ durchgeführt. Eines von mehreren Zielen war es, durch verschiedene Maßnahmen Gewichtskonstanz zu erzielen. Denn alleine durch das Halten des Gewichts kann in dieser Altersgruppe, bedingt durch das weitere Längenwachstum, auf Dauer eine Normalisierung des BMI (Body-Mass-Index) erreicht werden. Über Verstärkung der psychomotorischen Bewegungsangebote, Ernährungsschulungen von Eltern und Kindern sowie psychosozialer Unterstützung der Familien konnten gute Erfolge erzielt werden. Da-

durch, dass die Angebote vor Ort innerhalb der Schule und größtenteils innerhalb der gewohnten Zeitstrukturen liefen, konnten auch solche Familien erreicht werden, die ein zusätzliches Engagement (räumlich, zeitlich und finanziell) vermieden hätten.

2.3 Durch dick und dünn mit übergewichtigen Kids

2009 nahmen Ärzt*innen der Bonner Universitäts-Kinderklinik Kontakt zu uns auf. Immer mehr Familien mit Kindern und Jugendlichen, deren Übergewicht deutlich erhöht war (Adipositas, BMI über 95% Perzentile) und die größtenteils schon unter Begleit- oder Folgeerkrankungen litten, benötigten Hilfe. So lag es nah, direkt vor Ort Unterstützung anzubieten.

► Das Programm „Durch dick und dünn (DDUD)“ für übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren und ihren Familien entstand.

In Anlehnung an die Leitlinien der AGA² und nach dem Rahmenkonzept von KgAS³ entstand unser Programm DDUD. Es ist durch die Krankenkassen lizenziert, interdisziplinär und bezieht die Eltern mit ein. Ein dynamisches Bonner Team der Fachrichtungen Medizin, Psychologie, Ernährungslehre und Bewegung/ Psychomotorik entwickelte das bestehende Programm weiter, inspiriert durch die Kompetenzen und Wirksamkeitserfahrungen aus den jeweiligen Fachgebieten.

3. Psychomotorik im Programm DDUD – Zugewinn auf vielen Ebenen

Unsere inzwischen langjährigen guten Erfahrungen mit dem psychomotorischen Ansatz im Zusammenspiel mit den anderen Arbeitsfeldern können bei dem rehabilitativen Interventionsprogramm „Durch dick und dünn (DDUD)“ den Erfolg der Gesamtmaßnahme wesentlich unterstützen.

² Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V

³ 2004 legte die Konsensusgruppe Adipositaschulung im Kindes- und Jugendalter e.V. (KgAS)[®] das Rahmenkonzept „Leichter, aktiver, gesünder“ zur Adipositaschulung von Kindern und Jugendlichen vor. Es basiert auf den Leitlinien der AGA.

► Die psychomotorischen Prinzipien Wertschätzung, Entwicklung von Bewegungsfreude, Vermittlung von Selbstwirksamkeitserlebnissen, Anbahnung von positiver Gruppendynamik und weiteren helfen nicht nur dabei, die Kinder und Jugendlichen in ihrem gesamten Bewegungsverhalten zu aktivieren. Vielmehr beeinflussen diese Effekte auch die übrigen Entwicklungsbereiche der Teilnehmenden, wie Psyche, Sozialverhalten, Kognition und medizinische Parameter.

Unser interdisziplinäres Team sieht die positiven Effekte einer psychomotorisch orientierten Bewegungsförderung der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen nicht nur im Bereich der Kalorienbilanz, sondern in nahezu allen Entwicklungsbereichen. Die Erfolge der vergangenen Kurse ermutigen uns, unser Konzept fortlaufend weiterzuentwickeln und anzupassen.

3.1 Multisensorisches Erleben und Erlernen

Für viele der (insbesondere jüngeren) Kinder hat das Orientieren an Gewichtszahlen nicht die entscheidende Bedeutung wie vielleicht für Erwachsene und Kostenträger. Dennoch hat die Gewichtsentwicklung als eines von mehreren Erfolgskriterien eine Relevanz. Wir haben eine Möglichkeit gefunden, diese fiktive Zahl und deren Veränderung sinnlich erfahrbar zu machen.

Sehr eindrucksvoll und multisensorisch können die teilnehmenden Kids dies beim Treppenlauf mit Gewichtswesten oder Rucksäcken erleben. Das zur Halbzeit des Kurses bereits verlorene Gewicht wird von den Teilnehmenden in Form von Sandsäckchen abgewogen und in die Gewichtswesten gesteckt. Beim folgenden Treppenlauf erleben sie die dramatisch zunehmende Belastung, selbst wenn es sich nur um ein paar hundert Gramm handelt. Ab mehreren Kilogramm wird die Belastung immens und es ist kaum noch vorstellbar, wie man kürzlich noch jeden Schritt mit diesem Gewicht geschafft hat. Dies ist ein stark prägendes Erlebnis, welches auch dabei hilft, die einmal erzielten Erfolge nicht mehr leichtfertig aufs Spiel zu setzen.

In Anlehnung an die Erfolgskriterien der AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter) genügt es – vereinfacht ausgedrückt – für leicht übergewichtige jüngere Kinder, eine Gewichtskonstanz zu



Ein Teilnehmer hatte nach 6 Monaten DDUD schon 8 Kilogramm verloren. Sein Gewichts-Rucksack war die Attraktion und jede*r wollte ihn einmal tragen.

erzielen. Ist das Längenwachstum allerdings abgeschlossen oder das Übergewicht auch schon vorher stark vermehrt, reicht Gewichtskonstanz nicht mehr aus. Dann darf/sollte abgenommen werden – und zwar möglichst kontinuierlich und kleinschrittig. Das zweimal wöchentlich stattfindende, einjährige Kurskonzept mit mindestens einjähriger Nachbetreuung hilft dabei. Denn die gewonnenen Verhaltensänderungen können sich so auch stabilisieren.

3.2 Motivation zu lebenslangem Sporttreiben

Die DDUD-Kurse richten sich auch an Jugendliche. Die Inhalte dürfen und sollten sich daher in dieser Altersgruppe auch an aktuellen Trendsportarten ausrichten. So lernen sie Fitness-Sportarten, Mannschaftssport, Kampfsport, Fitness-Boxen, Tanz, Zumba, Body-Workouts und mehr kennen. Bei diesen Sportangeboten achtet unser Team gut darauf, dass psychomotorische Prinzipien wie Freiwilligkeit, Mitbestimmung, Selbstwirksamkeit u.a. als leitende Motive erhalten bleiben. Regelmäßig kommt auch ein ehemals Übergewichtiger zu uns, der ein solches Spezialtraining anleitet und von der eigenen Geschichte mit Erfolgen aber auch Rückschlägen berichtet.

.....
*Ein wesentliches Ziel des Bewegungsangebotes ist es,
 die Kinder und Jugendlichen überdauernd
 zu Bewegung zu motivieren.*



DDUD on Ice

Daher halten wir es für wichtig, in unseren Kursen auch Kenntnisse von gesellschaftlich relevanten Sportangeboten zu vermitteln. Einen weiteren Meilenstein dafür sehen wir darin, den Weg zu lokalen Bewegungsangeboten zu ebnen. Es bestehen zahlreiche Kontakte zu Vereinen und Sportanbietern, die geeignete Sportarten und (vor allem) aufgeschlossene Trainer*innen haben. Denn nicht immer sind unsere Kids schon beim Abschluss unserer Kurse normalgewichtig und durchtrainiert, sondern eben erst auf dem Weg dorthin.

Zu diesem Zweck bieten wir gegen Ende des Kurses „Schnupperangebote“ bei lokalen Sportanbietern an. Diese richten sich nach den Neigungen und Wünschen der Kids. Gerne macht unser Team aber auch auf verschiedene, eher unbekanntere Sportarten, wie z. B. Juggler, aufmerksam. Schon mehrfach ist es uns auf diese Weise gelungen, beispielsweise Jungen für die Sportart American Football zu begeistern.

In einem besonderen Fall führte dies sogar zu einer steilen Karriere eines unserer Absolventen, der dort in kurzer Zeit zum erfolgreichen Kadermitglied der Jugendmannschaft aufstieg. Ein höheres Gewicht der Sporttreibenden dieser Sportart ist auf bestimmten Positionen durchaus von Vorteil. Daher können kräftige Mitspieler schnell zum geschätzten Mitglied einer



DDUD beim Schnuppertraining Juggler



Schnuppertraining beim American Football

Mannschaft werden. Hier wird deutlich, wie psychomotorische Prinzipien (hier: von den Stärken ausgehen) helfen, in einer normierten Sportart Fuß zu fassen.

4. Psychomotorik im Lockdown

Die derzeitigen weltweiten Geschehnisse der Corona-Pandemie zwingen natürlich auch uns dazu, neue Wege der Unterstützung zu gehen.

4.1 Einführung von Online-Bewegungs-Programmen

Es hatte alles angefangen wie immer. Obwohl die Vorzeichen im August 2020 natürlich schon auf Corona standen, konnte wenigstens die Anfangszeit und damit die wichtige Phase des Kennenlernens und Ankommens in der Sporthalle erlebt werden. 20 Kinder und Jugendliche mit einer Adipositas-Diagnose nehmen seither am einjährigen Programm „Durch dick und dünn“ teil.

Tatsächlich konnten die vielfältigen Angebote auch mit Beginn des zweiten Lockdowns im November 2020 mit viel Absprache, Motivation und Eigeninitiative sowie Kreativität fortgeführt werden – zum Glück! Aus Berichten der Kinder und Jugendlichen wurde deutlich, dass viele außerhalb der Gruppe kaum „echten“ zwischenmenschlichen Kontakt zu Gleichaltrigen hatten und unter „Schulstress“ litten. Somit konnten gerade die Bewegungs-Einheiten eine Abwechslung und gleichzeitig einen strukturgebenden Rahmen bieten.

Über einen Online-Zugang, der über die Universität Bonn genutzt werden konnte, wurde ein regelmäßig funktionierender Link erstellt, sodass die Familien

sich nur die entsprechende Software auf ein Endgerät herunterladen mussten und dann dem Link folgen konnten.

Die beiden nach Alter eingeteilten Gruppenangebote fanden in der Lockdown-Phase wöchentlich für 45 Minuten statt, aus denen sich meistens 60 Minuten entwickelten. Denn bis alle Teilnehmenden online dabei, Ton und Bild eingestellt und alle anderen begrüßt waren, dauerte es schon eine Weile.



Functional Body-Workout war auch dabei.

4.2 Funktionieren Spiel und Spaß auch digital?

Fast jede Stunde wurde mit einem anderen Material gearbeitet. Dazu gehörten Zeitungspapier, Stühle, Steine oder andere schwere Gegenstände, Bademantelgürtel, Handtücher, Wasserflaschen und ähnliches. Zu Beginn jeder Sitzung gab es eine kurze Runde, in der ersichtlich werden sollte, wie es den Kindern im Moment und besonders im Hinblick auf Bewegung geht. So wurde manchmal direkt gefragt („Wie geht es dir?“). Manchmal sollten die Kinder in einer Bewegung darstellen, wie sie sich fühlen und was sie an Bewegung in den letzten Tagen erlebt hatten. Beispielsweise wurde eine Schneeballschlacht nachgestellt. So wussten alle, wie es den anderen gerade geht und die Kursleiterin konnte ihr Programm flexibel den Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen.

► Digitales Äpfelklauen und echter Hampelmann-Schweiß

Auch das Aufwärmen gestaltete sich sehr unterschiedlich. Mal wurde ein „Warm-Up“ durch die Gruppenleiterin angeleitet, zum Beispiel „Äpfel



Was kann man mit einem Stuhl so alles machen?



Die ultimative „Hocker-Hängebrücke“ wurde erfunden.



Erfindungen mit Zeitungspapier

klauen“ oder „Hannes aus der Knopffabrik“ (siehe „Mobil im Spiel“⁴), mal wurde Musik angemacht

⁴ Mobil im Spiel: YouTube-Kanal des Förderverein Psychomotorik e.V. mit zahlreichen Vorschlägen für Spielideen für zu Hause/im Lockdown

und dazu getanzt, ein anderes Mal wurde gemeinsam überlegt, welche Übung mit einem Gegenstand durchgeführt werden könnte. So entwickelte sich unter anderem die Übung „Über einen Stuhl rollen“. Auch klassische Aufwärm-Übungen aus dem Fitness-Bereich wurden ausprobiert, z. B. Hampelmänner und Variationen des Laufens auf der Stelle.

4.3 Stolz durch Trainingsgewinn

Der Hauptteil bestand aus vielen zeitlich begrenzten Übungen, die mit Hilfe einer Tabata-Timer-App strukturiert und von der Kursleiterin vorgemacht wurden. Meistens kamen 24 Übungen für jeweils 40 Sekunden zum Einsatz, dazwischen lagen zehn Sekunden Pause. Viele Übungen beinhalteten das mitgebrachte Material und bezogen sich auf das Training von Bauch, Rücken, Beinen und Armen. Außerdem wurde versucht, eine Balance zwischen Übungen zu schaffen, die jeweils Ausdauer, Koordination, Kraft und Bewegung fördern. Mit einem Handtuch konnte Rudern nachgestellt werden, die mitgebrachten Steine sollten in der Brückenposition auf den Bauch gelegt werden und nicht herunter fallen. Fahrradfahren und Joggen ließen sich auf einem Stuhl und im Sitzen durchführen. Wasserflaschen wurden als Gewichte verwendet und aus dem Zeitungspapier Bälle geformt, die mit den Füßen in der Luft gehalten werden sollten. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt!

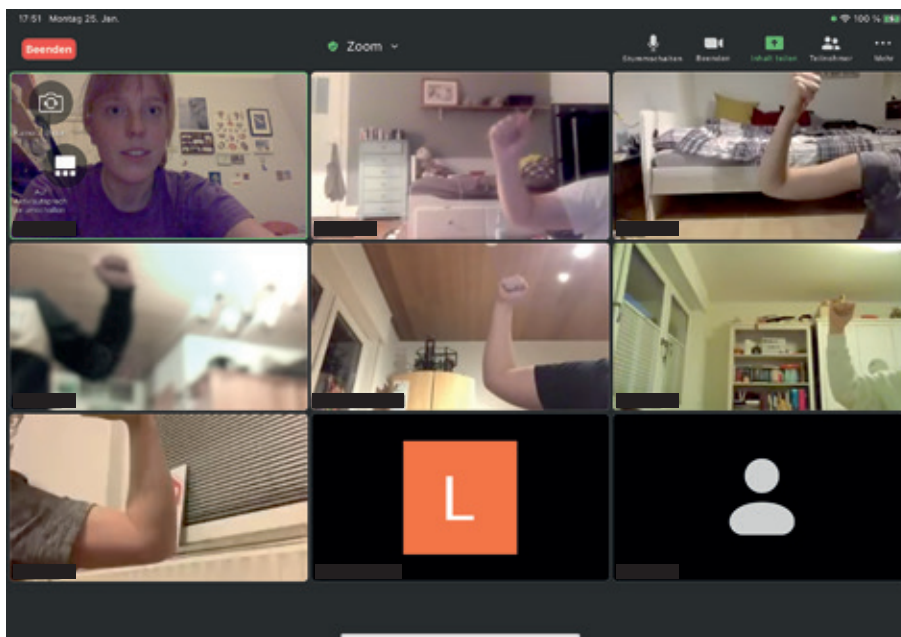
4.4 Mehr Motivation durch Geschichten und Bilder

Diesem etwas längeren Teil folgte eine kurze Phase des Dehnens. Auch hier konnten die Kinder sich mit ihren Ideen einbringen. Ein Bademantel-Gürtel ist ideal, um das ausgestreckte Bein zu dehnen. Dies gelingt mit der „Elefantenübung“ für die Arme und, in Anlehnung an die Yoga-Praxis, für den Rücken mit der „Katze-Kuh“-Übung.

Für das Ende etablierte sich eine kurze Phase der Entspannung, die mit Fantasiereisen, PMR (Progressive Muskelrelaxation) oder Atem-Übungen gestaltet wurde. Während der Wochen vor Weihnachten bildete sich die schöne Tradition heraus, dass (auch von den Kindern) Märchen vorgelesen wurden. Danach konnten die Kinder Wünsche äußern, Fragen besprechen oder Meinungen loswerden. Die Kursleiterin blieb dann noch einige Zeit online, damit bei Bedarf auch Angelegenheiten zu zweit besprochen werden konnten.

4.5 Das psychomotorische Prinzip der Freiwilligkeit

Das Prinzip der Freiwilligkeit zu beachten bedeutet u. a., es den Teilnehmenden freizustellen, sich auch mal aus Situationen heraus zu nehmen. Dieses Prinzip gilt nach unserer Auffassung auch bei Online-Meetings. So stand es den Kindern frei, die Kamera



DDUD Bewegung online:
„Posing“ für das Foto

Foto: © Johanna Teepe

auszuschalten oder aus dem Bild zu gehen. Insofern war es besonders schwierig, Resonanz bei den Kindern zu beobachten, die vor allem durch Kommunikation, also Gespräche erreicht werden mussten. Immer wieder wurde besprochen, dass es nicht darum geht, Übungen besonders gut zu absolvieren, sondern sie auszuprobieren und den Fortschritt, der sich über die Stunden entwickelte, zu registrieren und zu feiern.

4.6 Bewegungs-Hausaufgaben

Darüber hinaus bekamen die Familien jede Woche Links für passende, maximal halbstündige Trainings-Videos zugeschickt, die viele gemeinsam oder mit befreundeten Menschen absolvierten und in denen es um Fitness-Boxen, Zumba, HIT, Pilates oder Familien-Workouts ging. Um die Bewegungsmotivation zu steigern, wurden auch verschiedene „Challenges“ ausprobiert. So gab es eine „Schritte-Challenge“, eine „Rausgeh-Challenge“ und einen „Weihnachtsplan“, in den individuelle Bewegungspläne und -aktivitäten tagebuchartig eingetragen werden konnten, um die Bewegungseinheiten sichtbar zu machen und Gefühle von Selbstwirksamkeit zu steigern. Dieses Angebot wurde eher mäßig genutzt. Auf Nachfrage gaben die Kinder an, dass sie schon viele Schulaufgaben machen müssten und in den Onlinestunden lieber mitmachen würden, als alleine Challenges zu erfüllen.

Nur durch die Nutzung von Online-Treffen konnte in der Zeit des Lockdowns überhaupt ein kontinuierliches Angebot entstehen. Die meisten Teilnehmenden haben diese Treffen gut aufgenommen und wurden von ihren Familien auch gut begleitet und unterstützt.

4.7 Erfolge trotz Corona-Bedingungen

Die Zwischenbilanz, zwei Monate vor dem Abschluss dieses von Coronabedingungen gebeutelten DDUD-Jahrgangs, zeigt sich erstaunlich günstig. Von 22 gestarteten Familien sind 21 aktiv geblieben. Bei dieser Zielgruppe ist das ein sehr gutes Ergebnis. 12 Teilnehmende konnten ihr Gewicht halten oder sogar reduzieren. Bei den übrigen kam es immerhin zu einer deutlichen Verlangsamung der Gewichtszunahme. Psychosozial stabilisierten sich die meisten Kids und das Familienklima wurde positiver.

.....
*Manchmal hilft doch nur echter
menschlicher Kontakt.*
.....

Allerdings kam es bei drei Kindern zu einer Verstärkung des vorher schon rückzügigen Verhaltens. Durch großes Engagement der jeweiligen Gruppenleitungen (Telefonate mit Teilnehmenden und Eltern, persönliche Gesprächstreffen in Präsenz, „leibhaftige“ Abenteuerwanderungen mit Einzelnen ...) ist es beispielsweise gelungen, das rückzügige Verhalten der Kinder und Jugendlichen nicht eskalieren zu lassen.

5. Und wie geht es weiter?

Unsere eigene Skepsis mit Beginn des zweiten Lockdowns am gewohnten Erfolg der Maßnahme war recht groß. Manches hat trotz der besonderen Bedingungen ganz gut geklappt. Langfristig könnten Online-Treffen möglicherweise sogar eine Ergänzung zu Angeboten in psychomotorischen Förderstätten darstellen. Allerdings haben die kontinuierlichen persönlichen Kontakte gefehlt, die echten Begegnungen, das körperliche und seelische Ausagieren und Berührt sein. So ergeben sich üblicherweise Freundschaften und gemeinsame Freizeitaktivitäten, z. B. der Neubeginn einer Sportgruppe. Es bleibt abzuwarten, ob dies nach Abschluss des „Corona-Durchgangs“ auch geschieht.

Durch dick und dünn – in diesem Durchgang hat sich der Titel des Kurses in besonderer Weise bewahrt.

Literatur:

- Beigel, L. (2020): Homeschooling hat Schüler und Eltern in der Corona-Krise überfordert. In: Redaktionsnetzwerk Deutschland.
- Beudels, W., Lensing-Conrady, R. & Beins, H.J. (2019 überarbeitete Neuauflage): ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Hahnemann, B. (2004): Projekt M – Die psychomotorische Antwort auf Übergewicht im Kindesalter. In: Praxis der Psychomotorik Jg 29, Heft 3, S. 185 – 190.
- Schienkiewitz, A. u.a. (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring (2018) 3(1) Robert Koch-Institut, Berlin.
- Woll, A. (2021): Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen im ersten und zweiten Lockdown. Langzeitstudie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).

Links und Hinweise auf weitere Informationen im Internet:

Durch dick und dünn: Ambulantes Adipositasprogramm der Universitäts-Kinderklinik Bonn. <http://www.adipositas-uni-bonn.de>

Förderverein Psychomotorik Bonn e.V.: <http://www.psychomotorik-bonn.de>

Mobil im Spiel: YouTube-Mitmach-Videos des Förderverein Psychomotorik Bonn e.V. (2020): <https://www.youtube.com/c/MobilimSpiel/videos>

Psychomotorische Kita Wolke 7: <http://www.kita-wolke7.de/>

Die Autorinnen:



Johanna Teepe,
BA Psychologie Stud.
Psychomotorische Entwicklungsförderung im
Förderverein Psychomotorik Bonn e.V.
johanna.teepe@gmx.de



Birgit Hahnemann,
Diplom-Sportlehrerin,
systemische Familienberaterin
Förderverein Psychomotorik Bonn e.V.
birgit.hahnemann@psychomotorik-bonn.de



Korrespondenzadresse:
Förderverein Psychomotorik Bonn e.V.
Wernher-von-Braun-Str. 3
53113 Bonn

► Weiterbildungen zu diesen und weiteren Themen finden Interessierte hier:
<https://www.psychomotorik-bonn.de/rheinische-akademie/>

Stichwörter: Adipositas ■ Übergewicht ■ Durch dick und dünn (DDUD) ■ Online-Programm