

St. Pölten, 18. Juni 2019  
Dion/ÖA

## **NÖGKK kürte Bewegungs-Champions** **NÖ Gebietskrankenkasse lud zum großen Finale nach St. Pölten**

Kinder lieben Spaß, Spiel und Abenteuer. All das bieten die Bewegungs-Champion-Events der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK), die in ganz Niederösterreich stattfinden. Heuer machte das innovative Sportprogramm von Februar bis Mai in 21 Bezirken Station.

Dabei wurden 7 500 Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren zu Bewegung motiviert und sportmotorisch getestet. Unter fachkundiger Leitung des Sportinstituts IMSB absolvierten die Kids einen spielerischen Fünfkampf und hatten darüber hinaus jede Menge Spaß bei einem bunten Erlebnisprogramm. Am 17. Juni fand das große Finale in der Prandtauer Halle in St. Pölten statt. Dabei maßen sich die sechs Bestplatzierten jeder Altersgruppe aus allen Events bei einem Ninja-Champion-Run. Die NÖGKK kürte im Beisein zahlreicher Prominenz die „Bewegungs-Champions 2019“.

### **Bewegungs-Initiative macht Lust auf mehr**

NÖGKK-Direktorin Dr. Martina Amler: „Gesundheitswirksame Bewegung beginnt bereits in den ersten Lebensjahren und soll alle Bereiche – Kindergarten, Schule, Familie, Freizeit – beinhalten. Ergänzend zur Turnstunde ist es uns gelungen, die Kinder sportlich zu motivieren. Ganzheitliche Programme wie der Bewegungs-Champion zeigen, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden.“ Das Projekt Bewegungs-Champion ist abwechslungsreich und nachhaltig. Für Kinder, Eltern und Lehrkräfte steht ein umfangreicher Übungskatalog zur Verfügung, ebenso werden Schulworkshops und Lehrerfortbildungen angeboten. So gibt es immer wieder neue Impulse, sowohl im Turnunterricht als auch in der Freizeit.

Eindrücke vom Bewegungs-Champion 2019 gibt es unter [www.bewegungs-champion.at](http://www.bewegungs-champion.at) (die online-Anmeldung für den Bewegungs-Champion 2020 ist für Lehrkräfte ab Herbst möglich).

### **Wieviel Bewegung brauchen Kinder und Jugendliche?**

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden.  
Gesundheitsfördernd ist ...

- mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein,
- mindestens 10 Minuten durchgehend Bewegung (für Jugendliche),
- mindestens 3 Tage in der Woche Muskeln und Knochen stärken,
- zusätzlich Koordination und Dehnbarkeit trainieren,
- bei sitzenden Tätigkeiten spätestens nach 60 Minuten aufstehen und bewegen.