

## 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.

#### **Angebot für Schulen**

Ziel ist es, den Skipping Hearts Pass mit den Abzeichen Basic, Champion, Hero zu meistern. Basic kann bereits in einem Einführungsworkshop (ca. 90 Minuten), den die Herzstiftung Schulen kostenlos in den Klassenstufen 3 und 4 anbietet (1 Workshop pro Schuljahr, max. 30 Kinder), erreicht werden. Für die Absolvierung der weiteren Abzeichen ist ein langfristiges Training erforderlich. Hierfür wird jeder Schule einmalig ein kostenloses Materialpaket zur Verfügung gestellt. Nach erfolgreichem Abschluss winkt jedem Kind der Skipping Hearts Turnbeutel als Preis.

Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit und wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Skipping Hearts wird bundesweit durchgeführt und hat bisher mit fast 25.000 Workshops und über 8.000 Materialpaketen mehr als 1,6 Millionen Kinder erreicht.