

„Beweg dich schlau! Mit Felix Neureuther“ – ein Projekt, das über zahlreiche Kooperationspartner aufgenommen und verbreitet wird. Von Nina Hobel

Das Thema Kindergesundheit war Felix Neureuther schon während seiner aktiven Sportzeit ein Anliegen. Zusammen mit Robert Lübenoff, dem CEO der Agentur lübMEDIA, und der TU München entstand bereits 2014 die Idee zum Projekt „Beweg dich schlau“, das auf Elementen der Life-Kinetik basiert, einem Ansatz der Bewegung mit Gehirntraining verknüpft. Man macht beispielsweise Liegestützen und erhält dabei Rechenaufgaben, die gleichzeitig gelöst werden müssen. Dadurch werden neue Synapsen verknüpft und gefordert. Solche Prozesse haben auch Felix Neureuther während seiner Zeit als Leistungssportler unter anderem bei der schnelleren Bearbeitung von Abfolgen und seiner Reaktionsgeschwindigkeit enorm unterstützt. Daraus entstanden der Wunsch und das Ziel, diesen Ansatz schon in der frühkindlichen Entwicklung aufzugreifen und in Kindergarten und Schulen bekannter zu machen. Kleine Übungen, wie auf einem Bein balancieren und gleichzeitig Zahlen in die Luft zu malen sind ein einfaches Beispiel dafür.

Der Weg von einer Idee hin zum fertigen Format verläuft ganz unterschiedlich. Zum einen gibt es das Basisprogramm für Grundschulen, die sich vorab dafür bewerben können. Für die Schulen gibt es kostenlose Sportgeräte, Materialien und Informationsbroschüren in der „Beweg dich schlau! Box“ für die gesamte Schule sowie Workshops für Lehrerinnen und Lehrer, die das Projekt aktiv im Unterricht mit ihren Klassen umsetzen. Zum anderen kommt es vor, dass Kooperationspartner mit Vorschlägen auf das Projekt zukommen. Zum Beispiel hat ein Unternehmen mit Schwerpunkt Büro-/Kinderstühle beim Verkauf ihrer Kindermöbel Broschüren mitgeliefert, die rund um Bewegung am Kinderschreibtisch auf lockere Art Infos und Übungen vermitteln, wie Kinder auch zu Hause beim Lernen und Hausaufgaben machen sich schlau bewegen können.

Ein anderes Beispiel ist der „Bayerische Rundfunk“. Dort liefen die Radio- und Videoformate „Fit mit Felix“ jeden Morgen um kurz nach 6 Uhr auf „Bayern3“ in der Morningshow und auch auf BR24. Die Bewegungstipps für die ganze Familie im Auto, am Frühstückstisch oder auch beim Zähneputzen bekamen viel Resonanz. Mit Sony Music haben wir ein eigenes Musikalbum aufgenommen, das Kinder zur Bewegung motiviert. Die Vermittlung von Werten wie Teamgeist, Fairness und Gesundheit



Nina Hobel ist Senior Consultant bei lübMEDIA und Operative Leitung der Felix Neureuther Stiftung.

stehen dabei immer im Mittelpunkt. Bislang sind diese Projekte sehr erfolgreich verlaufen. Für uns ist Reichweite jedoch keine Erfolgsquote. Der Felix Neureuther Stiftung geht es nicht um ökonomischen Gewinn, das Projekt als solches ist kostenfrei und wird über Spenden finanziert. Erfolg bemisst sich am positiven Feedback aus vielen Haushalten und Einrichtungen, dass sie mit dem Programm Spaß an der Bewegung vermitteln

konnten, sowie an der wachsenden Nachfrage großer oder kleiner Unternehmen, die das Projekt und das damit verbundene soziale Engagement positiv bewerten und sich eine Kooperation vorstellen können. Mit Felix Neureuther steht einer der beliebtesten ehemaligen Sportler Deutschlands, Österreichs und der Schweiz

für das Projekt und den wichtigen Ansatz, Bewegung vor allem für Kinder attraktiv zu machen und als Wert für das Leben zu vermitteln. Hier haben wir sicher einen Nerv der Zeit getroffen.

Besonders durch die derzeitige Corona-Situation hat das Projekt an Relevanz für die ganze Familie gewonnen. Denn Beschäftigungsideen in den eigenen vier Wänden sind umso wichtiger, wenn Schulen, Kitas und Spielplätze geschlossen sind. Dadurch haben wir aber auch viele ältere Fans erreicht. Schon seit vielen Jahren erhalten wir Mails und Post von Großeltern, die gemeinsam mit ihren Enkeln die BDS-Übungen machen. Das Projekt selbst wurde mit der TU München vor allem für Grundschüler entwickelt, die Erfahrung zeigt aber, dass das Projekt generationenübergreifend angenommen wird und zusammen noch mehr Spaß macht.

In den letzten Jahren ist die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Gesundheit deutlich gestiegen, was auch an der medialen Berichterstattung liegt. Bewegung ist eine der wichtigsten präventiven Maßnahmen. Unser Projekt ist zwar nicht als Präventionsmaßnahme entwickelt worden, da gibt es rechtlich auch sehr klare Vorgaben, aber natürlich steckt in „Beweg dich schlau“ ein präventiver Gedanke denn man kann überhaupt nicht früh genug mit Sport und Bewegung beginnen, weil hierüber neue Prozesse in Gehirn und Körper angeregt werden, aber auch das soziale Verhalten positiv beeinflusst werden. Gleichzeitig ist es eine Risikominderung für Verletzungen, weil Kinder lernen, abzurollen, auszuweichen und generell an der Bewegungsqualität arbeiten.

Der Traum ist, das hat Felix Neureuther mehrfach öffentlich kommuniziert, dass Kinder irgendwann mindestens eine

Stunde Sport oder Bewegung am Tag haben und das auch so im Schulsystem verankert wird. Vor allem in den Ganztagschulen wäre das wirklich wichtig. Verschiedene Studien und Empfehlungen sagen: Jedes Kind sollte in diesem Alter mindestens 12000 Schritte am Tag gehen. In der Realität sind wir davon weit entfernt. Mit diesem Projekt wollen wir dazu beitragen, diesem Ziel näher zu kommen – nicht nur für Kinder, sondern für Menschen jeder Altersklasse.

Link zum Format: www.bewegdichschlau.com