

BIGkidscoach: Online-Plattform motiviert zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung

Projektfeld

Gesundheit und Betreuung

Partner

BIG direkt gesund, Institut für Prävention und Nachsorge GmbH (IPN), Telekom Deutschland GmbH



Kurzbeschreibung

Immer mehr Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig und haben daher gesundheitliche und motorische Defizite. Aktuelle Untersuchungen diagnostizieren bei rund 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen Haltungsschäden, etwa 30 bis 40 Prozent zeigen Koordinationsschwächen. Dazu kommt häufig eine ungesunde Ernährung, die zu Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten führen kann. So sind in der Altersgruppe der Drei- bis 17-Jährigen etwa 15 Prozent der Kinder zu schwer für ihre Körpergröße.

Vor diesem Hintergrund bietet T-City gemeinsam mit dem Institut für Prävention und Nachsorge GmbH (IPN) und der Krankenkasse BIG direkt gesund die neue Online-Plattform BIGkidscoach an. Sie soll Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren zu regelmäßiger Bewegung motivieren und anleiten und außerdem Tipps für eine gesunde Ernährung geben. Die Nutzung der Plattform ist dabei nicht an eine Mitgliedschaft bei der Krankenkasse BIG direkt gesund gebunden.

Auf www.bigkidscoach.de können die Kinder zunächst einen *Fitness-Check* durchführen. Dabei wird das aktuelle Bewegungsverhalten analysiert. Verschiedene weitere Tests geben Aufschluss über persönliche Stärken und Schwächen. Basierend auf diesen Informationen erarbeitet das System dann einen individuellen Trainingsplan, der sich aus Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit zusammensetzt. Ein 3D-animierter *Personal Trainer* führt die Übungen am Bildschirm vor.

Die Trainingsergebnisse lassen sich in einem persönlichen *Fitness-Profil* grafisch auswerten und in einer Verlaufsgrafik dokumentieren. Dabei verfolgt und bewertet BIGkidscoach auch das Körpergewicht in den einzelnen Entwicklungsabschnitten.

Zusätzlich bietet BIGkidscoach einen *Sportarten Guide*, in dem die Kinder alles Wissenswerte über die bekanntesten Sportarten finden, sowie einen *Ernährungscheck*, der – analog zum Bewegungsverhalten – die typischen Ernährungsgewohnheiten analysiert und Ratschläge für gesundes Essen gibt.

Projektziel

Ziel dieser Gemeinschaftsinitiative ist es, Kindern und Jugendlichen den Spaß an regelmäßiger Bewegung zu vermitteln und sie zu mehr sportlicher Aktivität zu motivieren. Gleichzeitig soll BIGkidscoach die Kinder dabei unterstützen, sich gesund zu ernähren.

Nutzen

BIGkidscoach liefert umfassende Informationen und konkrete Anleitungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Fitness. Kinder und Jugendliche lernen spielerisch, wie sie durch regelmäßigen Sport und gesundes Essen ihre Fitness verbessern können. Dabei vermittelt BIGkidscoach kein theoretisches Wissen, sondern motiviert die Kinder, aktiv mitzumachen. Die verschiedenen Checks und das umfangreiche Übungsangebot von BIGkidscoach bieten darüber hinaus auch für Lehrer und Trainer hilfreiche Unterstützung.

Projektstatus

Interessierte Kinder und Jugendliche können sich unter www.bigkidscoach.de registrieren. Kinder unter 15 Jahren benötigen dafür die Zustimmung der Erziehungsberechtigten.