

## 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**

Der Basis Kurs gibt eine Einführung in das Rope Skipping - die sportliche Form des Seilspringens (Skipping Hearts Basic). Hierfür vermittelt ein zertifizierter Workshopleiter innerhalb von 90 Minuten zahlreiche Sprungvariationen. Bei Interesse kann sich daran ein Aufbau-Training anschließen, für das die Herzstiftung Schulen einmalig ein kostenloses Materialpaket zur Verfügung stellt (Skipping Hearts Champion).

Um das Infektionsrisiko zu minimieren, wird das Projekt fortwährend an die geltenden Abstands- und Hygienebedingungen angepasst. Über damit einhergehende Änderungen im Ablauf werden Schulen rechtzeitig informiert.

Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit und wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Skipping Hearts wird bundesweit (derzeit noch nicht in Nordrhein-Westfalen) durchgeführt und hat mit über 20.000 Workshops und 5.000 Materialpaketen bereits mehr als 1.250.000 Kinder erreicht.

Informationen:  
Deutsche Herzstiftung  
[www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)