

Pressekonferenz

Familienbund-Kids-Run 2019

Bewegung als Ausgleich zu Schulbank und Smartphone

mit

Mag. Bernhard Baier, Landesobmann OÖ Familienbund

Günther Weidlinger, vierfacher Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf

am

2. September 2019, 11:00 Uhr

OÖ Presseclub, Landstraße 31, Saal C, 4020 Linz

„Auf die Beine, fertig, los!“ heißt es am 14. September, wenn sich im Rahmen der Aktion **„Familie bewegt!“** am Pleschinger See wieder Kinder aus ganz Oberösterreich beim **Familienbund-Kids-Run** austoben werden. **„Familie bewegt!“** ist ein ganzjähriger Bewegungsschwerpunkt für die ganze Familie, bei dem der **OÖ Familienbund** zahlreiche Aktionen setzt, um Familien zu mehr gemeinsamer Bewegung in der Natur zu animieren.



Nach der erfolgreichen Premiere 2018 bei der rund 350 Kinder in verschiedenen Altersklassen begeistert mitliefen, veranstaltet der **OÖ Familienbund** bereits zum zweiten Mal das Laufevent für Kinder am Pleschinger See. Im Zentrum steht neben der sportlichen Herausforderung einmal mehr der Spaß an der Bewegung. *„Beim Familienbund-Kids-Run steht die Freude am Laufen an erster Stelle. Jedes Kind darf sich neben einer Medaille über ein Starter-Bag mit kleinen Überraschungen und ein Finisher-Geschenk freuen. Deshalb gibt es beim Kids-Run nur Gewinner“*, erklärt **OÖ Familienbund-Landesobmann Bernhard Baier**. *„Vor allem in Zeiten zahlreicher digitaler Angebote ist es wichtig, Kinder für mehr Sport zu begeistern. Denn Bewegung macht Spaß, ist gesund und fördert den Zusammenhalt in der Familie. Also Smartphone zur Seite legen und gemeinsam etwas unternehmen!“*, appelliert Baier, der damit auch auf die zahlreichen, ganzjährigen Angebote von **„Familie bewegt!“** aufmerksam machen möchte.

Laufspaß für Kinder und tolle Preise

Der 2. **Familienbund-Kids-Run** richtet sich an laufbegeisterte Kinder zwischen drei und 13 Jahren. Gelaufen wird in den Altersklassen Minis (Jahrgänge 2014-2015, 100m) Kids A (Jahrgänge 2012-2013, 200m), Kids B (Jahrgänge 2010-2011, 500m) Juniors A (Jahrgänge 2008-2009, 1000m) sowie Juniors B (Jahrgänge 2006-2007, 1500m). Die Strecken führen über die Wiese beim Seerestaurant „Das L“. Nach dem Einlauf ins Ziel bekommen die Kids an der Versorgungsstation Kuchen, Obst und Getränke zur Stärkung. Zudem gibt es die Chance bei der Startnummern-Tombola einen Familienurlaub in einem Partnerbetrieb der

Kinderhotels sowie zahlreiche tolle Sachpreise zu gewinnen. Für die ersten drei Mädchen und Buben jeder Altersklasse gibt es außerdem jeweils einen Pokal.

Familienbund Kids-Run

14. September | Pleschinger See

Start & Ziel beim Seerestaurant "Das L", Seeweg 11, 4040 Steyregg

Highlights

- Medaillen für alle TeilnehmerInnen, Pokale für die ersten 3 Mädchen und Buben
- Startnummern-Tombola: Hauptpreis Familienurlaub in einem Partnerbetrieb der Kinderhotels und viele tolle Sachpreise
- Starter-Bag mit kleinen Überraschungen
- Finisher-Geschenk

Altersklassen und Strecken

- Minis (Jahrgänge 2014-2015) » 100m
- Kids A (Jahrgänge 2012-2013) » 200m
- Kids B (Jahrgänge 2010-2011) » 500m
- Juniors A (Jahrgänge 2008-2009) » 1000m
- Juniors B (Jahrgänge 2006-2007) » 1500m



10.00 Uhr	Minis (Jg. 2014-2015)	100m
10.15 Uhr	Kids A (Jg. 2012-2013)	200m
10.30 Uhr	Kids B (Jg. 2010-2011)	500m
10.45 Uhr	Juniors A (Jg. 2008-2009)	1000m
11.00 Uhr	Juniors B (Jg. 2006-2007)	1500m



Anmeldung und Startgeld

- **Online-Anmeldungen** bis 6. September 2019: 6 € bzw. 4 € pro Kind für Familienbund-Mitglieder (zzgl. 1 € Bearbeitungsgebühr), 6 € pro Kind regulär (zzgl. 1 € Bearbeitungsgebühr). Link zur Anmeldung: www.ooe.familienbund.at/kids-run
- **Nachnennungen** sind beim Kids-Run am 14. September 2019 ab 8:15 Uhr bis 9:30 Uhr direkt vor Ort möglich: 9 € bzw. 7 € pro Kind für Familienbund-Mitglieder
- **Gruppentarif** ab 8 Kindern (nur Onlineanmeldung, keine Nachnennung): 3 € pro Kind bis 6. September 2019

Familie bewegt! – in Bewegung bleiben mit dem OÖ Familienbund

Im Zuge der Bewegungsaktion des OÖ Familienbundes „**Familie bewegt!**“ wurden nicht nur der **Kids-Run**, die **Kids-WM** und die **Wintergaudi** ins Leben gerufen, sondern auch die **Familienbund-Wandergaudi** - eine österreichweite Wanderaktion mit großem Gewinnspiel, an der sich im Sommer 2018 mehr als 100 Familien beteiligten. Noch bis 15. Oktober läuft die **Familienbund-Wandergaudi 2019**, bei der Familien beim Wandern Hüttenstempel sammeln und die Chance auf zahlreiche Preise haben, als Hauptpreis winkt ein Familienurlaub.

Österreichische Top-Sportler wie **Michael Hayböck, Liu Jia, Victoria Max-Theurer, Viktoria Schwarz, Günther Weidlinger, Vincent Kriechmayr, Kathrin Zettel und Wolfgang Fasching** unterstützen „**Familie bewegt!**“ bereits. Mit der Doppel-Olympiasiegerin und zweifachen Weltmeisterin **Michaela Dorfmeister** konnte dieses Jahr eine weitere hochkarätige Unterstützerin gewonnen werden.

„Mit ‚Familie bewegt!‘ möchten wir Kinder und Eltern für mehr Bewegung begeistern. Für die Entwicklung unserer Kinder ist Bewegung äußerst wichtig. Zudem können wir mit Sport unseren Kindern wichtige Lektionen fürs spätere Leben vermitteln. Man muss sich an Regeln halten, in der Gruppe agieren, auf andere Rücksicht nehmen und seinen eigenen Körper kennen. Kinder, die Sport betreiben, sind nicht nur gesünder und fitter, sondern profitieren auch geistig und mental, indem sie lernen mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen. Auf emotionaler und sozialer Ebene fördert Bewegung außerdem das Selbstbewusstsein und den Teamgeist“, erklärt OÖ Familienbund-Landesobmann Bernhard Baier.

Handy und Co. bestimmen immer mehr den Alltag der Sprösslinge. Gerade deshalb ist Bewegung ein wichtiger Ausgleich, auch im Hinblick darauf, dass bald wieder die Schulbank gedrückt werden muss. Drei Stunden täglich sollten sich Kleinkinder laut Empfehlung der WHO mindestens am Tag bewegen. *„Um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren, braucht es manchmal kleine Anstöße. Wichtig ist, dass Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und gemeinsam mit den Kleinen ihre Freizeit aktiv im Freien gestalten“,* plädiert **Baier** an das Engagement der Eltern. Der OÖ Familienbund bietet mit „**Familie bewegt!**“ ganzjährig Aktionen an, die Eltern dabei unterstützen.

Prominenter Unterstützer: Günther Weidlinger, vierfacher Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf

Der vierfache Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf Günther Weidlinger unterstützt die Aktion „**Familie bewegt!**“ und gibt wertvolle Tipps, um Kinder für Sport zu begeistern:

Kinder brauchen Bewegung um ihren Körper auf das hoffentlich lange Leben vorbereiten zu können. Der menschliche Körperbau ist für die Bewegung geschaffen und nicht für Sitzen, Handyspielen und Faulenzen.

Bewegung stärkt Körper und Geist

Speziell bei Kindern wirkt sich jede sportliche Bewegung positiv auf die Entwicklung aus, aber nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit steigt, Sport hat auch auf andere Bereiche positive Auswirkungen:

- Bewegung wirkt sich auch auf die Anatomie aus. Durch das körperliche Training wird unser Körper gestärkt und man beugt so späteren Überlastungen vor. Diese sogenannte Superkompensation wirkt fast überall im menschlichen Körper, nicht nur in der Muskulatur.
- Sport wirkt auch positiv auf die Physiologie, d.h. das Risiko an sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Drüsenkrankheiten, Allergien, usw. zu erkranken sinkt enorm.
- Sogar das Erbgut kann geschützt werden. Durch Stress bilden sich Blockaden am Erbgut, diese werden durch Sport abgebaut. Wir helfen also schon der nächsten Generation gesund und fit auf die Welt zu kommen.
- Gerade Kinder haben oft Angst und Stress vor Prüfungen. Wenn Kinder regelmäßig im sportlichen Wettstreit antreten, kann diese Angst spielerisch abgebaut werden. Wichtig ist nur, dass man den Kindern nicht zusätzlichen Wettkampfdruck auferlegt. So kann auch die Psyche trainiert werden und Ängste, Depressionen und der schulische Prüfungsstress werden verringert.
- Während Sport natürlich vorrangig die Muskulatur, die Knochen, die Sehnen- und Bänderstruktur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert, wirkt sich die Bewegung auch positiv auf die Gehirnentwicklung der Kinder aus. Durch die Bewegung und die damit einhergehende bessere Durchblutung kommt auch genug sauerstoff- und nährstoffreiches Blut ins Gehirn. Die Denkleistung kann so deutlich erhöht werden. Zudem wird beim Erlernen von neuen sportlichen Techniken und Übungen auch die

Synapsenbildung angeregt, die ebenfalls die schulischen Leistungen positiv beeinflussen.

- Zudem lernen Kinder im Sport Disziplin, Ehrgeiz, Pünktlichkeit, Einsatzbereitschaft und Hilfsbereitschaft. Wer zu spät zum Start oder zum Spiel kommt hat schon verloren, diese Eigenschaften sind im Berufsleben enorm wichtig und in der Wirtschaft gefragt. Sport bereitet die Kinder und Jugendlichen also auch auf das spätere Berufsleben vor.

So motivieren Eltern ihre Kids zu mehr Bewegung

Der Familienbund-Kids-Run, ein Bewerb nur für die Kinder, ist eine Top-Event. Die Läufe finden im Gelände und in der Natur statt, dort wo sich Kinder grundsätzlich am wohlsten fühlen. Der Geländelauf sollte der Start aller Laufambitionen sein, hier lernt man am Meisten und es macht viel mehr Spaß zu laufen als auf anderen Untergründen.

Um sich auf das Laufevent des Familienbundes vorzubereiten macht es Sinn, den Kindern eine ihnen bekannte, ungefähr gleich lange Strecke zu zeigen und diese ab und zu locker abzulaufen, oder wenn man selbst nicht läuferisch unterwegs sein will, mit dem Rad zu begleiten. Den Kids sollte aber kein sportlicher Druck auferlegt werden eine bestimmte Zeit oder einen bestimmten Platz zu erreichen. Kinder entwickeln den sportlichen Ehrgeiz von selbst, oder auch nicht - wichtig ist, dass sie sich bewegen.

Kinder zum Laufsport zu animieren funktioniert am besten, wenn man es ihnen vorlebt bzw. mit ihnen macht. Kleine Wettrennen beim Spaziergehen, Laufspiele als Staffelspiele verpacken oder kombiniert mit anderen sportlichen Tätigkeiten, genauso wie Lernspiele wie Laufdiktat oder Laufmemory sind sehr gute Bewegungsimpulse, die Kinder gerne annehmen.

Die „Belohnung“ mittels Finishermedaillen für alle Kinder und die Verpflegungsstation im Ziel ist eine tolle Sache. Der Stolz, eine Medaille bekommen zu haben, rückt die körperliche Anstrengung in den Hintergrund und die Freude überwiegt. So kann man die Motivation für die nächsten sportlichen Events gleich wieder von neuem starten.

Familienbund-Kids-Run: Dabei sein ist alles!

An alle Eltern kann ich nur appellieren, fördern Sie Ihre Kinder in deren Entwicklung und geben Sie ihnen die Möglichkeit zu einem perfekten Start in ein langes gesundes Leben. „Dabeisein ist alles“ soll das Motto lauten und die besten und schnellsten sollen die Pokale und Preise gewinnen. Gewinner sind aber alle, die mitlaufen und den Kindern den Sport ermöglichen!

Kontakt für Rückfragen zur Pressekonferenz:

Mag. Philipp Köstenberger

Hauptstraße 83-85

4040 Linz

Tel.: 0732/60 30 60-27

Mobil: 0664/88 28 22 13

presse@ooe.familienbund.at

www.ooe.familienbund.at