

## HIPFIT: Bewegungs- und Sportangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

### Informationen für Schulen

#### 1. Worum geht es?

HIPFIT ist ein Bewegungs- und Sportangebot für übergewichtige Schülerinnen und Schüler der Primar- und Sekundarschule. Es weckt Freude an der Bewegung und die Kinder und Jugendlichen lernen verschiedene Spiele und Sportarten kennen.

HIPFIT ist ein Angebot des freiwilligen Schulsports. Die Trainings finden wöchentlich statt. Praktische Beispiele für einen bewegten Alltag stehen dabei im Zentrum. Zudem wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung spielerisch aufgezeigt.

In den Kantonen Aargau und Bern werden seit einigen Jahren ähnliche Angebote erfolgreich durchgeführt. Im Kanton Luzern gehört HIPFIT seit Schuljahr 2012/2013 zu den Angeboten des freiwilligen Schulsports.

#### 2. Was ist als Schule zu beachten?

Möchte eine Schule ihren Schülerinnen und Schülern HIPFIT-Lektionen anbieten, sind folgende Punkte zu beachten:

**J+S-Coach:** Um ein Angebot des freiwilligen Schulsports wie HIPFIT anzumelden, benötigt jede Schule einen J+S-Coach. Er koordiniert sämtliche J+S-Kurse einer Schule und ist Verbindungsperson zur Sportförderung Kanton Luzern.

**HIPFIT-Weiterbildungsmodul:** Um HIPFIT-Lektionen an einer Schule anbieten zu dürfen, muss die zuständige Bewegungsfachperson ein spezifisches J+S-Weiterbildungsmodul besuchen. Die Details zur HIPFIT-Weiterbildung sind im Abschnitt 5 aufgeführt.

**Zusammenarbeit mit Hauswirtschaftslehrperson:** Da während einem HIPFIT-Kurs auch das Thema Ernährung mit den Schülerinnen und Schülern behandelt wird, ist eine Zusammenarbeit mit der Hauswirtschaftslehrperson sinnvoll. Zum Beispiel bei Fragen rund um die Ernährung oder für die Organisation eines Ernährungsereignisses mit den Kindern und Jugendlichen.

**Rekrutierung der Teilnehmenden:** Wie Erfahrungen aus bestehenden HIPFIT-Gruppen zeigen, sind übergewichtige Kinder und Jugendliche vom Angebot begeistert. Wie Sie Ihre Schülerinnen und Schüler ansprechen können, erfahren Sie an der HIPFIT-Weiterbildung.

Die Schule bzw. die zuständige Bewegungsfachperson ist für die Rekrutierung der Schülerinnen und Schüler verantwortlich. Sie verwaltet auch die Anmeldungen. Für das Werben des HIPFIT-Angebots steht eine Vorlage zur Verfügung, die mit den Schulangaben ergänzt werden kann. Die Vorlage ist elektronisch unter [www.sport.lu.ch/hipfit](http://www.sport.lu.ch/hipfit) verfügbar.

**Kursanmeldung:** Sobald sich mindestens sechs Kinder oder Jugendliche für eine Trainingsgruppe angemeldet haben, kann der HIPFIT-Kurs via J+S-Coach bei der Sportförderung Kanton Luzern unter [www.sport.lu.ch/hipfit](http://www.sport.lu.ch/hipfit) angemeldet werden.

**Kursentschädigung:** Ein HIPFIT-Kurs erstreckt sich über ein Schuljahr und beinhaltet mindestens 30 Bewegungslektionen. Diese werden pauschal mit CHF 2'100.00 entschädigt. Zusätzlich werden zwei Ernährungsereignisse pauschal mit CHF 420.00 abgegolten.

**Fachliche Unterstützung:** An der HIPFIT-Weiterbildung (siehe Punkt 5) werden eine Sammlung mit 30 Bewegungslektionen und Beispiele für Ernährungsereignisse abgegeben. Zudem stehen Fachpersonen des Fachverbandes Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ der zuständigen Bewegungsfachperson telefonisch während der ganzen Dauer von HIPFIT zur Verfügung.

### 3. Zeitrahmen

Bei der Umsetzung des HIPFIT-Kurses an einer Schule sind folgende Eckdaten zu berücksichtigen:

22. Januar 2020	Anmeldeschluss HIPFIT-J+S-Weiterbildungsmodul
22. März 2020	HIPFIT-J+S-Weiterbildungsmodul in Willisau
ab März 2020	Kursausschreibung für Kinder und Jugendliche der Schule
26. Juni 2020	Anmeldeschluss für Kinder und Jugendliche Entscheid über Durchführung am Standort
30 Tage vor Kursbeginn	Anmeldung des HIPFIT-Kurses via J+S-Coach unter <a href="http://www.sport.lu.ch/hipfit">www.sport.lu.ch/hipfit</a>
Aug. 2020 - Juli 2021	Jahreskurs HIPFIT

#### **4. Auskünfte**

Sämtliche Informationen zum Projekt HIPFIT finden Sie unter [www.sport.lu.ch/hipfit](http://www.sport.lu.ch/hipfit), inkl. Vorlage zur Werbung des Kurses an der Schule.

Falls Sie Informationen zum freiwilligen Schulsport im Kanton Luzern suchen, finden Sie diese unter [www.sport.lu.ch/schulsport](http://www.sport.lu.ch/schulsport).

#### **Kontakt**

Dienststelle Gesundheit und Sport  
Sportförderung  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439  
6002 Luzern  
Telefon +41 41 228 52 68  
[sport@lu.ch](mailto:sport@lu.ch)  
[www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)

#### **5. HIPFIT-Weiterbildung**

##### **Ort und Datum**

Das eintägige HIPFIT-J+S-Weiterbildungsmodul findet am Sonntag, 22. März 2020 in Willisau statt (Sportzentrum Willisau, Schlossfeldstrasse 2, 6130 Willisau).

##### **Anmeldung**

Die Anmeldung für das Weiterbildungsmodul erfolgt elektronisch via J+S-Coach unter [www.sport.lu.ch/hipfit](http://www.sport.lu.ch/hipfit).

##### **Anmeldeschluss**

Anmeldungen sind bis 22. Januar 2020 möglich. Spätere Anmeldungen können bei freien Plätzen berücksichtigt werden.

##### **Zulassungsbedingungen**

Nur J+S-Leiterpersonen können das Weiterbildungsmodul besuchen. Es werden nur gültige Leiteranerkennungen um zwei Jahre verlängert.

##### **Kosten**

Die Kostenbeteiligung beträgt CHF 40.00 und beinhaltet Verpflegung, EO und Unterlagen.

##### **Referentinnen und Referenten**

Das Weiterbildungsmodul wird von Fachpersonen des Schweizerischen Fachverbandes Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ durchgeführt.

In der folgenden Tabelle finden Sie das Detailprogramm des J+S-Weiterbildungsmoduls 2019.

*Das aktuelle Programm für das Fortbildungsmodul vom 22. März 2020 folgt.*

Inhalte	Zeit	
Eintreffen der Teilnehmenden	Bis 09.00	KT LU
<b>Kurseröffnung</b> (Erfahrungen, Erwartungen)	<b>09.00 - 09.15</b>	DR, AR
Praxis „Selbsterfahrung als Einstieg und Basis“	09.15 - 09.45	DR, AR
Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition, Ursachen, Folgen</li> <li>- Angebote und Adressen</li> <li>- Umgang mit Heterogenität</li> </ul>	09.45 - 10.00	DR
J+S-News	10.00 - 10.30	KT LU
Pause	10.30 - 10.45	
Praxis „Bewegung und Ernährung“	10.45 - 11.15	DR, BI
Besonderheiten beim Sport mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen aus psychologischer Sicht	11.15 - 12.15	BI
Mittagspause	12.15 - 13.45	
Praxis „Raufen und Kämpfen“	13.45 - 14.15	DR, AR
Praxis „Spiele“	14.15 - 14.45	DR, AR
Praxis „Ausdauer“	14.45 - 15.15	DR, AR
Praxis „Wahrnehmung, Körpergefühl und Wohlbefinden“	15.15 - 15.45	DR, AR
Pause	15.45 - 16.00	
Abschlussdiskussion zu den Themen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stigmatisierung und Ausgrenzung</li> <li>- Selbstwertgefühl</li> <li>- Geeignete Sportarten</li> </ul>	16.00 - 16.45	DR
<b>Abschluss / Kursauswertung / Ausblick</b>	<b>16.45 - 17.00</b>	DR