



LEBENS

HIPFIT

Bewegungs- und Sportangebot
für Kinder und Jugendliche
mit Übergewicht

HIPFIT macht Spass!

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 und richten sich gezielt an Schülerinnen und Schüler mit Übergewicht. Praktische Beispiele für einen bewegten Alltag stehen dabei im Zentrum. Zudem wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung spielerisch aufgezeigt.

Wozu?

- Kinder und Jugendliche erhalten Freude an Bewegung und Sport. Sie entdecken neue und bekannte Sportarten, welche Spass machen und in Zukunft auch ausserhalb der Sportgruppe betrieben werden können.
- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. An Ernährungsereignissen werden schmackhafte Speisen zubereitet.
- Das gesundheitsrelevante Verhalten im Bereich Bewegung und Ernährung wird verbessert.

HIPFIT konkret

Wer kann bei HIPFIT mitmachen?

Schülerinnen und Schüler der Primar- und Sekundarschule, welche Anzeichen von Übergewicht oder Adipositas aufweisen.

Wer leitet die HIPFIT-Trainingsgruppe?

J+S-Leiterpersonen, die ein spezifisches HIPFIT-Weiterbildungsmodul besucht haben.

Was beinhaltet das HIPFIT-Weiterbildungsmodul?

Die J+S-Leiterpersonen erhalten eine Sammlung von zielgruppenspezifischen Unterrichtseinheiten für 30 Lektionen sowie eine Beispielsammlung von Ernährungsevents.

Wie lange dauert die Weiterbildung?

Die Weiterbildung wird im Rahmen eines interdisziplinären J+S-Weiterbildungsmoduls absolviert und dauert einen Tag.

Wie viel kostet die Weiterbildung?

Für die Teilnehmenden ist die Weiterbildung kostenlos. Der Teilnehmerbeitrag wird vom Luzerner Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht» getragen.

Wie lange dauert ein HIPFIT-Kurs?

Der Kurs erstreckt sich über ein Schuljahr und beinhaltet mind. 30 Bewegungslektionen à 45 Minuten und zwei Ernährungsevents à 3 Stunden.

Wer führt die Ernährungsevents durch?

Die Ernährungsevents werden in Zusammenarbeit mit einer Hauswirtschaftslehrperson der Schule durchgeführt.

Wie kann das Angebot angemeldet werden?

Der J+S-Coach der Schule meldet den Kurs bei der Sportförderung Kanton Luzern unter www.sport.lu.ch/hipfit an und rechnet ihn nach Abschluss ab.

Wie wird das Angebot entschädigt?

Ein Kurs mit mind. 30 Bewegungslektionen wird pauschal mit CHF 2'100.00 entschädigt. Zusätzlich werden zwei Ernährungsevents pauschal mit CHF 420.00 entschädigt.



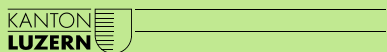
Weitere Informationen

HIPFIT

Unter www.sport.lu.ch/hipfit finden Sie alle Detailinformationen zum Projekt, inkl. Zeitplan und Anmeldeverfahren.

Freiwilliger Schulsport

Unter www.sport.lu.ch/schulsport finden Sie zusätzliche Informationen zum freiwilligen Schulsport im Kanton Luzern.



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 52 68
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch

In Zusammenarbeit mit

