

Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter

Bewegung ist weit mehr als nur ein Ausgleich zum Sitzen: Sie ist eine zentrale Säule gesunder Entwicklung im Kindes- und Jugendalter - ebenso wichtig wie Ernährung und Schlaf. Sport stärkt nicht nur Muskeln und Koordination, sondern fördert auch Konzentration, Sprache, Lernfähigkeit und das soziale Miteinander. Doch die Realität sieht anders aus: Viele Kinder haben immer weniger Raum und Zeit für Bewegung - mit alarmierenden Folgen wie Übergewicht, Haltungsschäden und anderen Zivilisationskrankheiten. Dieser Vortrag zeigt eindrucksvoll, wie Bewegung Körper und Geist stärkt, welche Sportarten in welchem Alter besonders sinnvoll sind und welche Empfehlungen aktuell gelten. Ein Muss für alle, die Kinder begleiten - ob in Familie, Kita, Schule oder Verein.

Doz.: Sonia Chabchoub, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Kurs-Nr.	94-034 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sonia Chabchoub
Daten und Kosten	Dienstag, 02.12.2025, 19:00 - 20:15 Uhr
	5,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 2-01, Vortragsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.12.2025	19:00 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 2-01, Vortragsraum