

SPORT IST GESUND! Was heißt das eigentlich?

Viele denken dabei vor allem an Übergewicht und Bluthochdruck, dass Sport aber eine mindestens ebenso wichtige Rolle bei Diabetes, Herz- und Lungenerkrankungen, Stress, Depressionen und Krebs spielt, ist vielen nicht bewusst. Und wie sehr Sport die Entwicklung des Gehirns und damit die Intelligenz beeinflusst und welche sozialen Kompetenzen durch Sport erlernt werden können, davon haben wir dann noch gar nicht gesprochen.



In diesem inspirierenden Vortrag gibt es wichtige Hilfestellungen dazu, worauf man bei der Sportwahl eigentlich achten sollte. Geht es wirklich nur darum, welche Anlagen unsere Kinder eventuell haben, oder sind ganz andere Fragen viel wichtiger? Kann man nicht einfach zum nächsten Sportverein um die Ecke gehen?

Worauf müssen wir uns als Eltern einstellen, wenn wir unseren Kindern Sport ermöglichen? Was sind die essentiellen Fragen und was kommt auf uns zu?

Und am wichtigsten: Warum sollten wir uns immer vor Augen führen, warum dieses Investment in unsere Kinder so wichtig ist?



Nils Kowalczyk weiß als berufstätiger Vater von zwei Kindern, wie schwierig es ist, Sport in den Alltag zu integrieren. Als ehemaliger Hockey Nationaltorwart weiß er aber auch, welche positiven Auswirkungen der Sport auf die motorische und emotionale Entwicklung hat. Und spätestens nach seinem erfolgreichen Kampf gegen den Krebs ist ihm zusätzlich klar, wie wichtig Sport nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig für uns alle ist.

Kontakt: nils@tinongo.de - +49 178 7111974