



„Trainieren mit Dino“ – Starbulls-Online-Fitness für Kinder

Beitrag

In Zusammenarbeit mit der Stadt Rosenheim und dem Förderverein FitZ (Fit in die Zukunft – Begabungen erkennen und fördern) starten die Starbulls Rosenheim ab dem 28.12.2020 die Online-Fitness-Videoreihe „Trainieren mit Dino“. Innerhalb dieser Fitness-Offensive präsentiert Starbulls Fitnesscoach Michael „Dino“ Baidl spielerische Bewegungsübungen für Kinder und Jugendliche, die Kopf und Körper in der Lockdownzeit gleichzeitig fördern und fordern.

Lockdown, Ausgangssperren, geschlossene Turnhallen – Corona macht Eltern und Kindern das Leben gleichermaßen schwer: Aber besonders für Kinder ist es in Zeiten der Corona-Pandemie sehr beschwerlich, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben zu können. Genau hier setzt die neue Online-Fitness-Videoreihe „Trainieren mit Dino“ an, welche die Starbulls Rosenheim vor kurzem zusammen mit der Stadt Rosenheim (Amt für Schulen, Kinderbetreuung und Sport) und dem Förderverein FitZ Rosenheim (Fit in die Zukunft- Begabungen erkennen und fördern) ins Leben gerufen haben.

In den „Trainieren mit Dino“-Videos präsentiert Starbulls-Fitnesscoach und Kapitän der ersten Mannschaft, Michael Baidl, Mit- und Nachmachübungen für Kinder und Jugendliche (Ideal-Zielgruppe 5-12 Jahre), mit denen die Kids zuhause digitale Bewegungs- und Sporteinheiten absolvieren können.

Koordinations-, Ausdauer und Bewegungsübung für Kinder und Jugendliche

Alle Übungen lassen sich auf kleinem Raum im heimischen Wohn- oder Kinderzimmer durchführen und erfordern als Hilfsmittel höchstens simple Alltagsgegenstände wie etwa Küchentücher, Wasserflaschen oder Klopapierrollen. Im Mittelpunkt der sechs sehr kurzweiligen Mitmach-Clips stehen verschiedenste Koordinations-, Ausdauer und Bewegungsübungen, die in vielerlei Hinsicht an verschiedene, den Kindern bereits bekannten, Sportarten anknüpfen.

Ausgestrahlt werden die sechs kostenlosen Videoclips auf allen Starbulls Online-Kanälen (Website, YouTube, Facebook, Instagram, Twitter) im Zwei-Tage-Rhythmus ab dem 28.12.2020 bis zum 07.01.2021.

„Spielerisch zum Sport animieren“

„Mir ist es vorrangig wichtig, dass die Übungen den Kids Spaß am Sport und an der Bewegung vermitteln. Die Kinder und Jugendlichen sollen innerhalb unserer „Trainieren mit Dino“-Videoclips spielerisch gefördert und gefordert werden. Die Bewegung von Kindern, niemandem weniger als der Zukunft unserer Gesellschaft, hat in den vergangenen Jahren immer mehr nachgelassen und dieser Prozess wird durch die aktuellen Beschränkungen infolge der Corona-Pandemie noch weiter verschlimmert. Hier möchten wir ansetzen und die Kinder über die Starbulls Online-Kanäle spielerisch dazu animieren, wieder ihre ganz natürliche Freude und Lust auf körperliche Betätigung zu entdecken. Die von mir konzipierten Übungen richten sich an alle Altersklassen, wodurch auch Eltern daran teilnehmen können, denn koordinative Fitnessübungen sind etwas für Groß und Klein. Also auf geht's Kids und Eltern: runter vom Sofa, Sporthose an und habt zusammen mit mir Spaß am auspowern und bewegen“, sagt Starbulls Fitnesscoach und Kapitän der ersten Mannschaft Michael Baidl.

„Runter vom Sofa und zurück zur Bewegung“

„Diese neue Art des Online-Trainings für Kinder und Jugendliche liegt mir und unserem Verein sehr am Herzen. Auch im privaten Umfeld erlebe ich immer öfters, dass Kinder viel zu viel zuhause vor der Videokonsole sitzen oder ins Handy schauen. Diese Problematik wird durch die aktuelle Corona-Thematik natürlich noch weiter verschlechtert. Genau hier möchten wir in Zusammenarbeit mit der Stadt Rosenheim und dem Förderverein FitZ ansetzen und die Kinder wieder „runter vom Sofa“ holen und zurück zur Bewegung bringen. Mit einem abgeschlossenen Bachelorstudium zum Athletik- und Fitnesstrainer ist Michael „Dino“ Baidl der ideale Übungsleiter für unsere neue Online-Fitness-Videoserie. Michael spricht die Sprache der Kinder und Jugendlichen und kann diese mit seinen kurzweiligen und lustigen Videos optimal motivieren“, sagt ein sichtlich erfreuter Marcus Thaller, erster Vorstand des Starbulls Rosenheim e.V. über die neuen „Trainieren mit Dino“-Videoclips.

Über den Förderverein FitZ

FitZ (Fit in die Zukunft) ist ein deutschlandweit einzigartiges Begabungsförderungskonzept für alle jungen Hoffnungsträger in der Stadt Rosenheim. Denn: „In jedem Kind steckt ein Talent, das wir als Gesellschaft in Zukunft dringend brauchen“, so Ulrike Saalfrank, Geschäftsführerin von FitZ. Die Ziele von FitZ liegen im frühen Erkennen kindlicher Begabungen, der Förderung von Lernen, Motivation und einer gesunden „Ich-Stärke“. Zusätzlich stärkt FitZ mit über 200 individuell abgestimmten Förderangeboten die 5 wichtigsten Begabungsbereiche von Kindern und Jugendlichen. „Dabei stehen die sozial-emotional, sportlich-motorisch, künstlerisch darstellend, musikalische sowie die intellektuelle Begabung gleichwertig nebeneinander“, das ist Wolfgang Zeller, dem ersten Vorsitzenden von FitZ e.V., sehr wichtig.

FitZ ist aktuell vorrangig in Kitas und Grundschulen in der Stadt Rosenheim tätig. Mittlerweile sind fast 3.000 Kinder pro Jahr Teil von FitZ. Ab 2025 sollen über 4.600 Kinder in 32 Institutionen durch FitZ gefördert und gefordert werden.

Alles weitere Wissenswerte zu FitZ findet ihr unter <https://www.fitz-rosenheim.de>.

Bericht und Foto: Starbulls Rosenheim



Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Rosenheim
2. Starbulls