

Positive Auswirkungen von Sport auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

- Bei Kindern, die Freude an der Bewegung erfahren, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie diese für ihr weiteres Leben beibehalten, da in den ersten Lebensjahren die grundlegende Einstellung zur Bewegung geprägt wird.
- Freiwillige und nachhaltige körperliche Aktivitäten fördern die Neubildung von Nervenzellen und folglich auch Lern- und Gedächtnisprozesse.
- Durch bessere Koordinationsfähigkeit werden kognitive Fertigkeiten und die Motorik positiv gefördert.
- Im Kindesalter werden die Grundlagen für das spätere Bewegungs-, Ess- oder Teamverhalten, gelegt.
- Bewegung stärkt den Stützapparat der jungen Menschen (höhere Knochendichte, vermehrte Muskelkraft, stärkere Sehnen und Bänder).
- Positive Beeinflussung von Körpergewicht und Body-Maß-Index (BMI).
- Sichere Koordination und ein ausgeprägtes Körperbewusstsein haben einen positiven Einfluss auf die Unfallverhütung.
- „Die motorische Entwicklung von Kindern ist eine wesentliche Voraussetzung für die intellektuellen, sozialen und sprachlichen Entwicklungsschritte.“