



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Olympische Winterspiele – Abfahrtshocke vor dem Fernseher

Wer den TV-Langlauf nicht als Couch-Potato verbringen möchte, fühlt mit ein paar Bewegungseinheiten vor dem TV mit den Athleten

Rund um die Uhr Olympia

Berlin, Februar 2014 – Mit den Olympischen Winterspielen beginnt das erste große Sportereignis des Jahres und es lockt wie immer ein Millionenpublikum vor die Fernseher. Rund 740 Stunden berichten alleine die öffentlich-rechtlichen Sender von den Winterspielen. Wie alle vier Jahre bedeutet dies für viele: Fernsehen ohne Ende, denn zu keiner anderen Zeit kann man so guten Gewissens den ganzen Tag das TV-Gerät laufen lassen – möchte man doch keine wichtige Entscheidung verpassen. Wer das Sport-event live auf dem heimischen Sofa miterleben möchte, muss jedoch nicht unbedingt Sitzfleisch beweisen! Mit ein paar Bewegungseinheiten und frischen Snacks wird aus dem TV-Marathon ein olympischer Familienspaß!

Bewegtes Fernseherlebnis: Fit dabei statt Couch-Potato

Fernseh schauen zur Olympiade ist immer auch eine Entdeckungsreise für die ganze Familie zu den außergewöhnlichsten Sportarten. Wer sich nicht nur die Athleten anschauen, sondern selber fit bleiben möchte, sportelt passend zur jeweiligen Fernsehübertragung mit:

Wischeinsatz beim Besen-Curling: Die Fernsehzuschauer schnappen sich einen Besen und beginnen in der Hocke, den Boden in schnellen kurzen Bewegungen zu wischen. Das macht nicht nur den Boden sauber, sondern stärkt vor allem die Oberarme.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp
Tel.: 030 27 87 97 65
w.kottenkamp@pebonline.de

Familienfahrt beim Bob- und Rodelsport: Alle Familienmitglieder setzen sich hintereinander und halten sich an der Schulter des Vordermanns fest. „Kurvenfahrten“ auf die Seiten trainieren die Rückenmuskeln, Bewegungen nach vorne und hinten bringen die Bauchmuskeln in Spannung.

Standwaage und Einbeinstand beim Eiskunstlauf: Eine gute Übung auch für die Kleinsten: Wer schafft es am längsten in der Position der Standwaage auf einem Bein zu balancieren?

Abfahrtshocke beim Ski Alpin: In der Hocke wird das Gewicht von einem auf das andere Bein verlagert - wer mag, kann mit zwei Stöcken oder Regenschirmen in den Händen die Skifigur komplettieren.

Sportliche Knabbereien vor dem Fernseher

Kleine Snacks gehören für viele zum Fernsehen einfach dazu ! Mit ein bisschen Vorbereitung schafft man für das Sport-TV-Event auch den passenden kulinarischen Rahmen: Gemügesticks aus Möhren und Gurken mit einem Joghurt-Dip oder selbstgemachtes Popcorn können mit Gewürzen wie Chili aufgepeppt werden. Wer ganz stilecht zu den Winterspielen snacken möchte, legt ein paar Stunden vor dem Essen grüne oder rote Weintrauben in das Eisfach. Die gefrorenen Trauben schmecken wie kleine Eisbonbons.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de