

## **„PFIFFIX-Champs“ an der Maria-Caspar-Filser Grundschule Mit Spiel und Spaß zu einem gesunden Alltag**

Kinder für eine gesunde Lebensweise begeistern – wie geht das? Gerade in einer Zeit, in der Bewegung und gesunde Ernährung im Alltag vieler Kinder häufig zu kurz kommt, werden passende Gesundheitsangebote immer wichtiger. Die Maria-Caspar-Filser-Schule in Brannenburg setzt dafür schon seit einigen Jahren auf das Gesundheitsförderprogramm „PFIFFIX“. Denn: „Kinder kommen am besten zu einer gesunden Lebensweise, wenn sie sie spielerisch erleben können“, davon ist Schulleiterin Alexandra Mayr überzeugt. Genau da setzt das Programm PFIFFIX der mhplus Krankenkasse an – ein von Experten entwickeltes Präventionsprogramm für Kindergarten und Grundschule. Ziel ist es, Kinder mit viel Spiel und Spaß für Bewegung und gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Dabei soll neben dem körperlichen auch das psychische und soziale Wohlbefinden der Kinder gestärkt werden.

Und das mit Erfolg! Seit das Projekt im Schuljahr 2017/2018 das erste Mal an der Maria-Caspar-Filser-Schule durchgeführt wurde, haben schon über 250 Kinder daran teilgenommen. Im neuen Schuljahr soll nun die 300er-Marke geknackt werden. Außerdem ist geplant, das Angebot auszuweiten. Denn bislang wurde an der Schule PFIFFIX medi angeboten, das sich speziell an Schülerinnen und Schüler der zweiten Klasse richtet. Neu dazu kommen soll jetzt auch PFIFFIX maxi für Kinder der dritten Klasse. „Damit können wir noch mehr Schülerinnen und Schülern mit dem Angebot erreichen“, freut sich Alexandra Mayr. Kooperationspartner vor Ort ist die Turnabteilung des TSV Brannenburg, die mit PFIFFIX-Coach Conny Gulden und Anne Drexler das Programm an der Schule durchführen.

Alle Beteiligten hoffen, dass PFIFFIX im neuen Schuljahr wieder ohne Einschränkungen an der Grundschule angeboten werden kann. Denn durch die Corona-Pandemie konnte die Aktion im vergangenen Jahr nicht vollständig durchgeführt werden, gestartete Gruppen mussten abgebrochen

werden. Für die betroffenen 54 Kinder gab es deshalb eigens einen PFIFFIgen Schuljahresabschluss im Juli mit der Aktion „PFIFFIX-Champs“. Dabei bewältigten die Schülerinnen und Schüler gemeinsam einen spannenden Bewegungsparcours, lösten verschiedene Aufgaben zum Thema Ernährung und zeigten dabei ihren Teamgeist. Sie lernten, sich zielgerichtet zu bewegen, bewiesen Kraft und Ausdauer, übten sich in Entspannung und erfuhren viel über gesunde Ernährung. Zum Abschluss gab es für die kleinen PFIFFIX-Champs eine Urkunde und eine Medaille.

Die mhplus Krankenkasse unterstützt das PFIFFIX-Programm bundesweit, das als ganzheitlich ausgerichtetes Programm zur Gesundheitsförderung entwickelt wurde. Sascha Brandenburger, Projektverantwortlicher für „PFIFFIX“ bei der mhplus Krankenkasse: „Ein wichtiger Vorteil dieses Angebotes ist: In der Schule erreichen wir alle Kinder und wir können gleichzeitig die Eltern und Pädagogen in das Programm einbinden. So erzeugen wir Nachhaltigkeit und schaffen wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben.“

Informationen zu „PFIFFIX“ finden Interessierte unter [www.pfifix.de](http://www.pfifix.de) und erhalten Sie auch in der Geschäftsstelle der mhplus in Raubling.

Hier geht's direkt zu PFIFFIX TV – dem abenteuerlichen Bewegungsprogramm für Kinder auf dem YouTube-Kanal „PFIFFIX“:

