



„BEWEG DICH SCHLAU! MIT FELIX NEUREUTHER“

„Beweg dich schlau!“ ist ein in der Form einmaliges Trainings- und Aktionsangebot mit den Zielen: Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Stärkung des Konzentrationsvermögens, Initiierung von zusätzlichen Denk- und Gedächtnisprozessen, Vermittlung der Fähigkeit zur Stressbewältigung und die Umsetzung eines gesunden Lebensstils. Das Projekt umfasst spielerische Bewegungsübungen, die Kopf und Körper gleichzeitig aktivieren. Die Verknüpfung von Denken und Bewegung kann die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und damit aktiv Stress bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, vorbeugen.

„Gemeinsam fit und schlau in die Zukunft“

Kinder liegen Felix Neureuther sehr am Herzen, aus diesem Grund engagiert sich der Ski-Star schon seit vielen Jahren für Kinder. Mit seinem Projekt „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“ bringt er seine Erfahrungen und Erkenntnisse als Profisportler ein, um Kinder zu mehr Sport zu motivieren, ihnen Freude an der Bewegung zu vermitteln und ihre Lebensgewohnheiten sowie ihren Lebensstil nachhaltig positiv zu beeinflussen.

„Bewegung ist für Kinder entscheidend für eine gesunde Zukunft. Eltern sollten regelmäßig mit ihren Kindern raus in die Natur gehen, Sport machen und einfach Spaß an der Bewegung vermitteln, denn das ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern sorgt auch für einen leistungsfähigen Geist. Kinder, die sich viel bewegen, können sich besser konzentrieren und sind aufnahmefähiger. Deshalb habe ich 2014 gemeinsam mit der TU München mein Projekt „Beweg dich schlau!“ entwickelt.“ erklärt Felix Neureuther die Beweggründe für sein Engagement. „Mit dem Projekt, zu dem ich auch ein Buch geschrieben habe, will ich Bewegungsarmut, Fettleibigkeit, Konzentrationsmängel und fehlenden Leistungswillen bekämpfen.“