

Thema: „Fit & Aktiv“ – Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg macht die Kids fit für den Herbst

Beitrag: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Tage werden kürzer, der Himmel grauer und ständig gerät man in einen Nieselregen – kein Wunder, dass die Laune im Herbst oft auf Talfahrt ist und man sich irgendwie schlapper und kraftloser fühlt, als noch im Sommer – aber dagegen kann man zum Glück was tun! Eine, die das ganze Jahr über fit ist und ihre Kraftreserven auch im Herbst mobilisieren kann, ist Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg: Sie gehört zu den schnellsten Skirennfahrerinnen der Welt und engagiert sich mit ihrem Projekt „Fit & Aktiv“ für Kinder. Und sie weiß, wie wir die Kinder – und natürlich auch uns – in der dunklen Jahreszeit fit halten können! Oliver Heinze verrät uns mehr.

Sprecher: Die Skirennfahrerin Viktoria Rebensburg hat ein ganz klares Konzept gegen herbstliche Trägheit:

O-Ton 1 (Viktoria Rebensburg, 21 Sek.): „In erster Linie ist mal wichtig, dass man sich ausreichend bewegt. Das ist definitiv das A und O. Dazu gehört eine gesunde und ausgewogene Ernährung, um auch in der Winterzeit mit vielen Vitaminen versorgt zu werden, aber natürlich auch mit Kalzium, das gerade bei Kindern eine sehr große Rolle spielt, damit man starke Knochen und gesunde Zähne hat.“

Sprecher: Und weil ihr die gesunde Entwicklung von Kindern so wichtig ist, hat die Sportlerin ein Programm entwickelt, das Kindern dabei hilft, fit und aktiv zu bleiben.

O-Ton 2 (Viktoria Rebensburg, 32 Sek.): „Ich möchte Kinder dafür sensibilisieren, dass ihre eigene Gesundheit das wichtigste Gut ist und dass sie da auch die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Bei meinem Projekt „Fit & Aktiv“ gibt's fünf Bereiche. Das sind Ernährung, Bewegung, Entspannung, Vorsorge und Selbstwirksamkeit. Das Ganze haben wir so konzipiert, dass es in einer mobilen Erlebniswelt auf die Straßen geht, damit die Kinder die Möglichkeit haben, spielerisch ihre eigene Gesundheit kennenzulernen und auch sich dafür begeistern zu lassen.“

Sprecher: Und gesund und echt gut wird's obendrein.

O-Ton 3 (Viktoria Rebensburg, 16 Sek.): „Einer meiner Partner ist dabei die Molkerei Berchtesgadener Land. Ihre Bio-Alpenmilch-Produkte sind aufgrund der hohen Qualität ideal für die Kinder und ihre Ernährung, damit sie einfach auch viel Energie für ihren Schultag und den Sport haben können.“

Sprecher: Neben dem richtigen Essen – das nicht nur gut, sondern auch gesund und abwechslungsreich sein sollte – spielen aber auch andere Faktoren eine wichtige Rolle für fitte Kids:

O-Ton 4 (Viktoria Rebensburg, 20 Sek.): „...bewusste Entspannung, regelmäßige Vorsorge und natürlich die Entwicklung von mentaler Stärke. Das sind die wichtigsten Bausteine. Und so, wie ich das eben als Leistungssportlerin in meinen Trainings- und Wettkampfalltag integriere, können auch die Kinder darauf achten, das in ihren Schulalltag und in ihr Schuljahr zu integrieren.“

Abmoderationsvorschlag: Sie sind jetzt neugierig geworden und wollen mehr erfahren? Infos rund um das Projekt von der Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg und den Milchprodukten der Molkerei Berchtesgadener Land finden Sie im Netz auf bergbauernmilch.de.



Thema: „Fit & Aktiv“ – Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg macht die Kids fit für den Herbst

Interview: 2:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Tage werden kürzer, der Himmel grauer und ständig gerät man in einen Nieselregen – kein Wunder, dass die Laune im Herbst oft auf Talfahrt ist und man sich irgendwie schlapper und kraftloser fühlt, als noch im Sommer – aber dagegen kann man zum Glück was tun! Eine, die das ganze Jahr über fit ist und ihre Kraftreserven auch im Herbst mobilisieren kann, ist Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg: Sie gehört zu den schnellsten Skirennfahrerinnen der Welt und engagiert sich mit ihrem Projekt „Fit & Aktiv“ für Kinder. Und sie weiß, wie wir die Kinder – und natürlich auch uns – in der dunklen Jahreszeit fit halten können! Viktoria Rebensburg, hallo!

Begrüßung: „Ja, hallo zusammen!“

1. Viktoria, jetzt kommt ja die dunkle Jahreszeit – was ist für Kinder im Herbst besonders wichtig?

O-Ton 1 (Viktoria Rebensburg, 21 Sek.): „In erster Linie ist mal wichtig, dass man sich ausreichend bewegt. Das ist definitiv das A und O. Dazu gehört eine gesunde und ausgewogene Ernährung, um auch in der Winterzeit mit vielen Vitaminen versorgt zu werden, aber natürlich auch mit Kalzium, das gerade bei Kindern eine sehr große Rolle spielt, damit man starke Knochen und gesunde Zähne hat.“

2. Wie können Kinder denn genügend Kalzium aufnehmen?

O-Ton 2 (Viktoria Rebensburg, 20 Sek.): „Durch viel grünes Gemüse. Aber natürlich auch durch Milchprodukte. Bei „Fit & Aktiv“ haben wir uns im Bereich Ernährung auch sehr damit beschäftigt, wie man das den Kindern rüberbringen kann. Durch die Ernährungspyramide können Kinder wirklich anschaulich erkennen, wie wichtig Milch, Joghurt und Käse für ihre Ernährung ist.“

3. Gesunde Ernährung spielt ja auch für dich als Leistungssportlerin eine wichtige Rolle. Deine Erfahrungen willst du jetzt mit deinem Projekt „Fit & Aktiv“ – das du gerade schon angesprochen hast – an Kinder weitergeben. Worum geht es da genau?

O-Ton 3 (Viktoria Rebensburg, 18 Sek.): „Ich möchte Kinder dafür sensibilisieren, dass ihre eigene Gesundheit das wichtigste Gut ist und dass sie da auch die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Bei meinem Projekt „Fit & Aktiv“ gibt's fünf Bereiche. Das sind Ernährung, Bewegung, Entspannung, Vorsorge und Selbstwirksamkeit.“

4. Und wie sieht das dann konkret aus?

O-Ton 4 (Viktoria Rebensburg, 32 Sek.): „Das Ganze haben wir so konzipiert, dass es in einer mobilen Erlebniswelt auf die Straßen geht, damit die Kinder die Möglichkeit haben, spielerisch ihre eigene Gesundheit kennenzulernen und auch sich dafür begeistern zu lassen. Einer meiner Partner ist dabei die Molkerei Berchtesgadener Land. Ihre Bio-Alpenmilch-Produkte sind aufgrund der hohen Qualität ideal für die Kinder und ihre Ernährung, damit sie einfach auch viel Energie für ihren Schultag und den Sport haben können.“

5. Aber jetzt ist ja nicht nur der Körper fit zu halten, sondern auch der Kopf, oder?



O-Ton 5 (Viktoria Rebensburg, 19 Sek.): „Ja, definitiv. Ich habe das selber natürlich erlebt, durch meinen Sport, wie wichtig es ist, dass man mental stark ist. Und das gleiche möchte ich eben auch den Kindern vermitteln, dass sie das gleiche für sich selber aufbauen können, um natürlich in der Schule, aber auch beim Sport mental stark zu sein.“

6. Welche Botschaft möchtest du gern allen Eltern mitgeben?

O-Ton 6 (Viktoria Rebensburg, 32 Sek.): „Grundsätzlich ist natürlich Gesundheit das wichtigste Gut und die wichtigste Ressource, die jeder Mensch haben kann, natürlich genau so bei den Kindern. Dazu gehört eine vielseitige Bewegung, aber auch eine gesunde Ernährung, bewusste Entspannung, regelmäßige Vorsorge und natürlich die Entwicklung von mentaler Stärke. Das sind die wichtigsten Bausteine. Und so, wie ich das eben als Leistungssportlerin in meinen Trainings- und Wettkampfalltag integriere, können auch die Kinder darauf achten, das in ihren Schulalltag und in ihr Schuljahr zu integrieren.“

Viktoria Rebensburg über ihr Herzensprojekt „Fit & Aktiv“, mit dem sie Kinder dafür begeistern will, sich fit zu halten und auf die eigene Gesundheit zu achten. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne, vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Sie sind jetzt neugierig geworden und wollen mehr erfahren? Infos rund um das Projekt von der Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg und den Milchprodukten der Molkerei Berchtesgadener Land finden Sie im Netz auf bergbauernmilch.de.