Liebe Eltern,

Sie kennen das bestimmt: Draußen regnet es in Strömen und dem Nachwuchs fällt die Decke auf den Kopf. Ob TV, Tablet oder Handy – schlechtes Wetter verführt oft zu Dauermedienkonsum. Für Kinder mit Hämophilie ist es jedoch besonders wichtig, sich regelmäßig körperlich zu betätigen.

Beim Thema Indoor-Fitness sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Fantasievolle Übungen oder Geschicklichkeitswettbewerbe heben nicht nur die Laune, sie stärken auch die Muskeln, halten die Gelenke geschmeidig und schulen die Balance – beste Voraussetzungen, um fit zu bleiben und Verletzungen wirksam vorzubeugen. Darüber hinaus kann regelmäßige Bewegung zu einem positiven Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein beitragen.

Ermutigen Sie Ihren Sohn, eigene Ideen zu entwickeln. Besonders gut klappt das zusammen mit Freunden, die über seine Erkrankung Bescheid wissen und mit denen er sich traut, Neues auszuprobieren.

Tipp

Auf **myHaemophilie.org** erfahren Sie, wie Sie dem natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes altersgerecht begegnen. Weitere Tipps für Wohnzimmersport finden Sie in *myFaktorNews 02/20* – erhältlich als Download im Servicebereich der Website.

Das Team der Takeda-Kinderredaktion wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

HERAUSGEBER

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin

KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT UND GESTALTUNG

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

FOTOS

Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei Takeda Deutschland GmbH

Nachdruck nur nach Vereinbarung,
© Takeda Deutschland GmbH,
September 2021

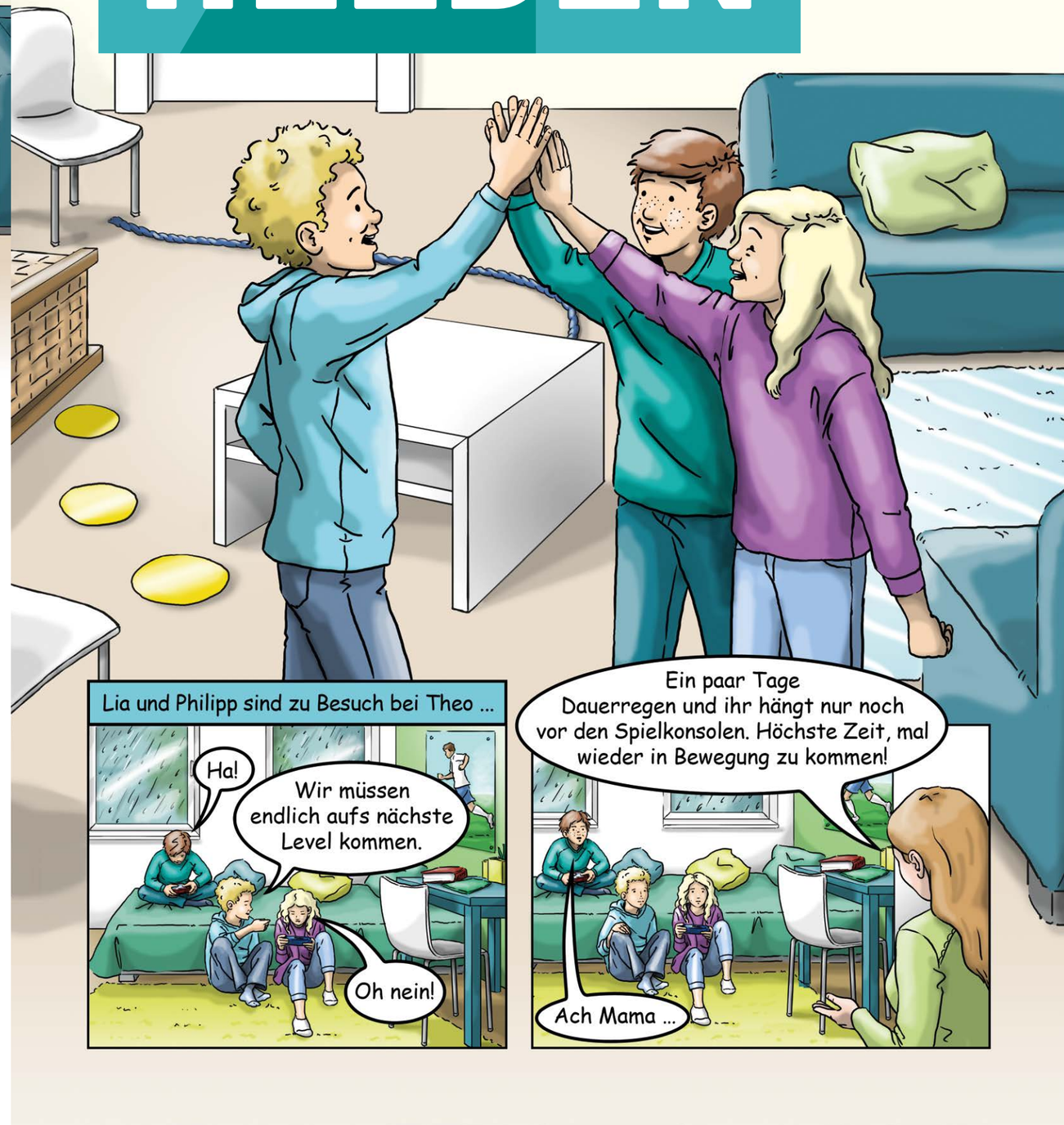
Hinweis: Takeda bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung von Frau und Mann. Bei allen personenbezogenen Formulierungen bezieht sich die gewählte Form auf alle Geschlechter.

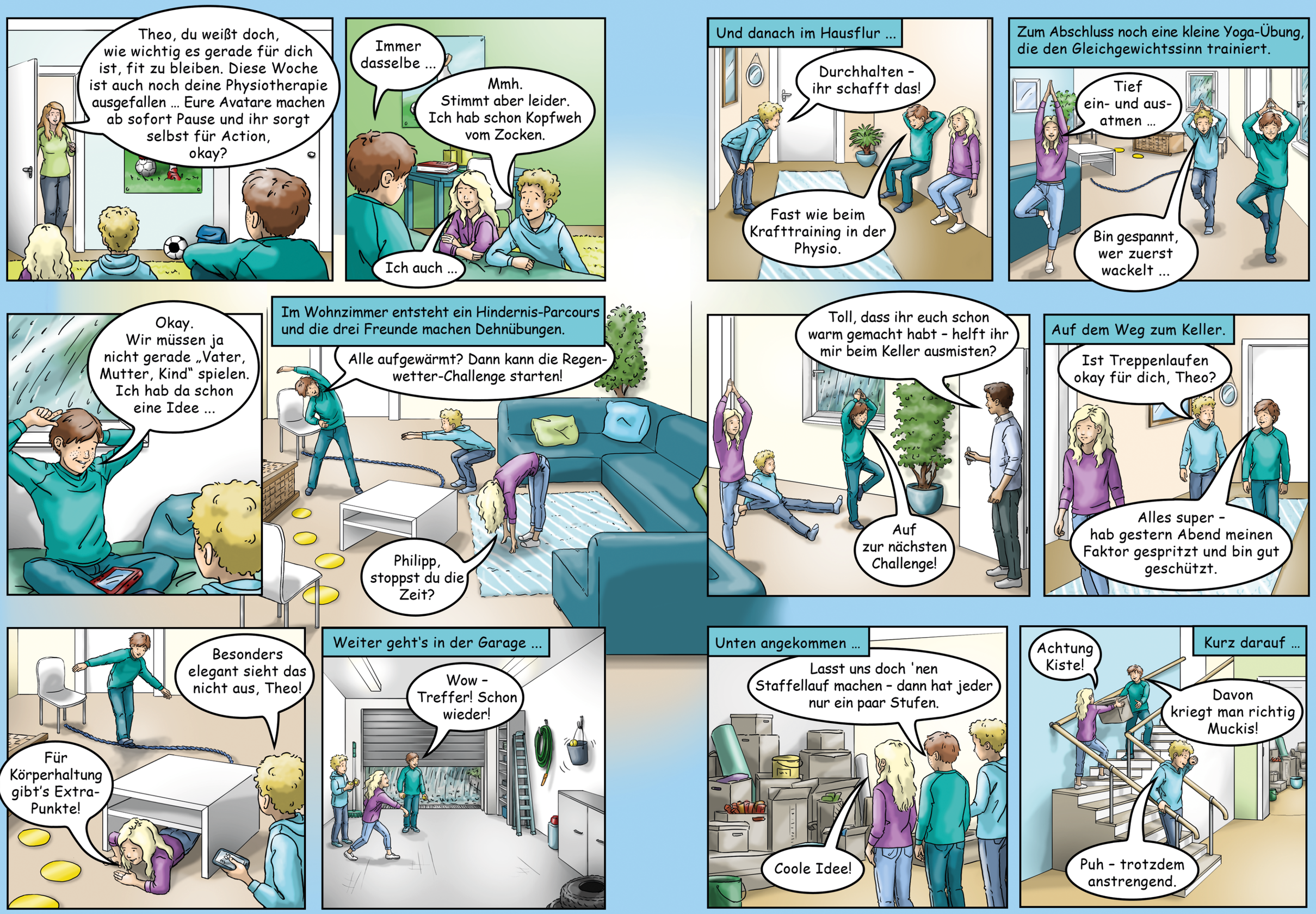
EXA/DE/HG/0023 Mat.-Nr. 1107102418 – Stand: 01/2022

AUSGABE 2/21

KICKER HELDEN

DREI BESTE FREUNDE




Theo, du weißt doch, wie wichtig es gerade für dich ist, fit zu bleiben. Diese Woche ist auch noch deine Physiotherapie ausgefallen … Eure Avatare machen ab sofort Pause und ihr sorgt selbst für Action, okay?
Immer dasselbe …
Mmh. Stimmt aber leider. Ich hab schon Kopfweh vom Zocken.
Ich auch …
Okay. Wir müssen ja nicht gerade „Vater, Mutter, Kind" spielen. Ich hab da schon eine Idee …
Im Wohnzimmer entsteht ein Hindernis-Parcours und die drei Freunde machen Dehnübungen.
Alle aufgewärmt? Dann kann die Regen-wetter-Challenge starten!
Philipp, stoppst du die Zeit?
Besonders elegant sieht das nicht aus, Theo!
Für Körperhaltung gibt's Extra-Punkte!
Weiter geht's in der Garage …
Wow – Treffer! Schon wieder!
Und danach im Hausflur …
Durchhalten – ihr schafft das!
Fast wie beim Krafttraining in der Physio.
Zum Abschluss noch eine kleine Yoga-Übung, die den Gleichgewichtssinn trainiert.
Tief ein- und aus-atmen …
Bin gespannt, wer zuerst wackelt …
Toll, dass ihr euch schon warm gemacht habt – helft ihr mir beim Keller ausmisten?
Auf zur nächsten Challenge!
Auf dem Weg zum Keller.
Ist Treppenlaufen okay für dich, Theo?
Alles super – hab gestern Abend meinen Faktor gespritzt und bin gut geschützt.
Unten angekommen …
Lasst uns doch 'nen Staffellauf machen – dann hat jeder nur ein paar Stufen.
Coole Idee!
Kurz darauf …
Achtung Kiste!
Davon kriegt man richtig Muckis!
Puh – trotzdem anstrengend.