



**expika**   
*gesund aufwachsen*

# UNSERE MISSION



Unsere Bildungskonzepte fördern die ganzheitliche Entwicklung, Gesundheit steht dabei im Mittelpunkt.

Entscheidend für die körperliche Gesundheit von Kindern sind Bewegung und Ernährung. Darum dreht sich alles bei expika.

Unsere Aktionen sind für Kinder gemacht und orientieren sich an ihrem Alltag und an ihrem Lernverhalten. Unser Grundsatz lautet: entdecken, erleben, begreifen. So fördern wir Gesundheit und stärken dazu auch Selbstbewusstsein und Kompetenz.

Unsere Projekte sind für alle Kinder. Wir wollen Chancengleichheit – von klein auf. Deshalb ist expika auch als gemeinnütziger Verein organisiert.

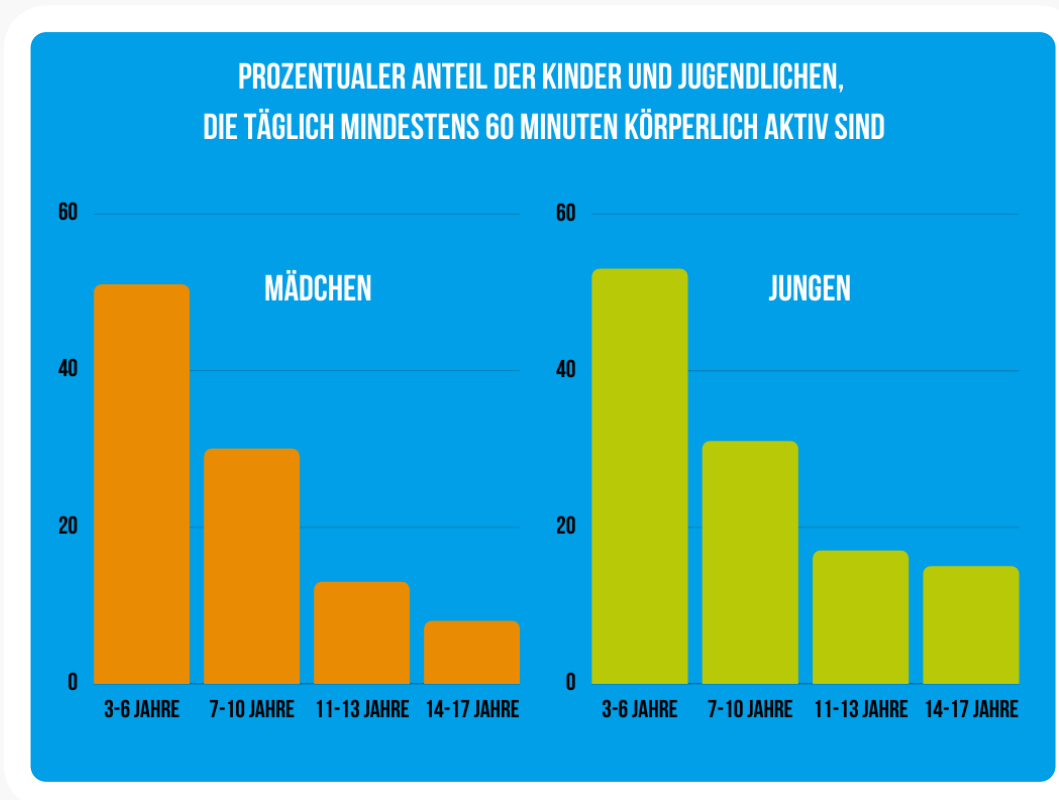
Wir besitzen jahrelange Erfahrung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern. Unsere Konzepte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden regelmäßig von anerkannten Expert\*innen überprüft. So entwickeln wir Projekte und Aktionen mit nachhaltiger Wirkung.

*expika – gesund aufwachsen*

# GESUND AUFWACHSEN

# DIE SITUATION

Ernährung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern essentiell. Viele wissenschaftliche Studien haben das zweifelsfrei bestätigt. Aber die Kinder bewegen sich in den letzten Jahrzehnten immer weniger. Deshalb gibt es seit einigen Jahren immer mehr Warnungen aus der Wissenschaft.



Quelle: Robert Koch-Institut

Bewegungsmangel ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts.

*Weltgesundheitsorganisation (WHO)*

Bewegungsmangel bei Kindern war noch nie zuvor ein so großes Problem wie heute. In Deutschland erreichen nur zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geforderten mindestens 60 Minuten täglicher Aktivität.

*AOK Familienstudie*

Wenn Kinder sich nicht genug bewegen, gerät die Entwicklung ihrer Sinne und damit ihre gesamte körperliche Entwicklung aus der Balance. Auge und Ohr werden durch die zunehmend multimediale Nutzung zu stark beansprucht, Gleichgewichts- sowie Muskel- und Bewegungssinn dagegen unterfordert. Das schadet auch der geistigen Entwicklung.

*Dr. Dieter Breithecker, Sport- und Bewegungswissenschaftler,  
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.*

# MANGELNDE BEWEGUNG

# DAS PROBLEM

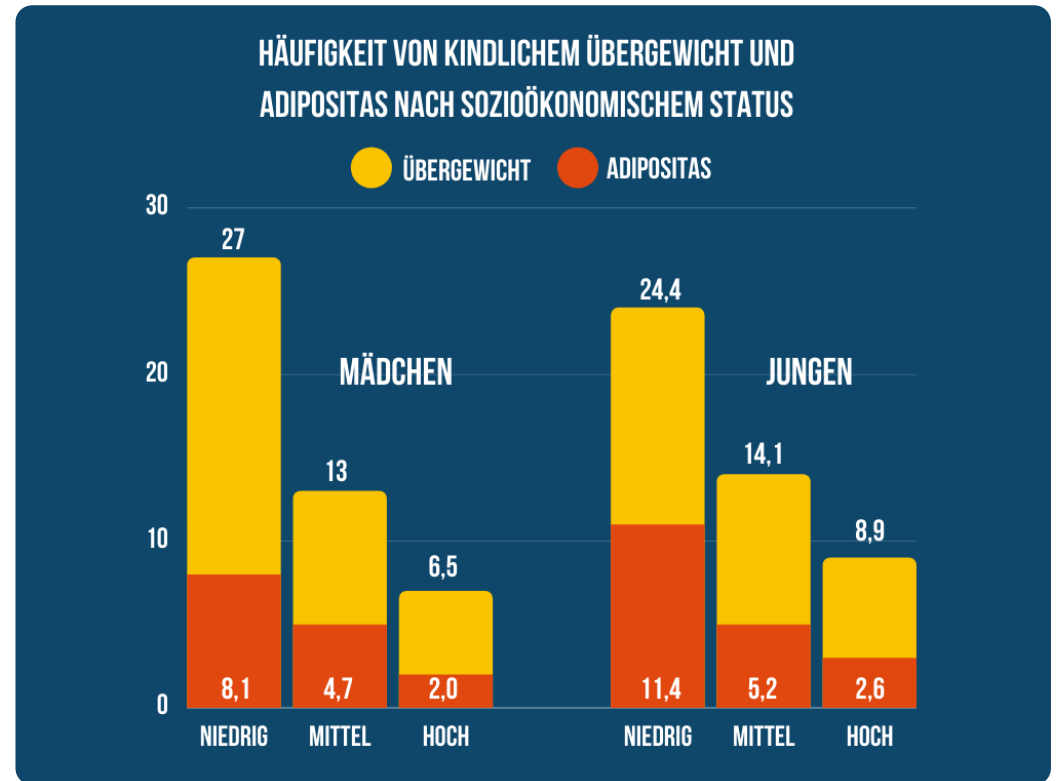


Als übergewichtig sind nach der KiGGS-Studie insgesamt 15 % der Jungen und Mädchen im Alter 3 bis 17 Jahre einzustufen. Verglichen mit einer Referenzpopulation aus den 1980er und 1990er Jahren bedeutet dies einen Anstieg (...) um 50%, der Anteil der adipösen Jugendlichen hat sich sogar verdoppelt.

*Nationales Gesundheitsziel Gesund aufwachsen:  
Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung*

Die gewonnenen Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit haben offensichtlich die relevanten Zielgruppen in der Bevölkerung in deren Alltags-handeln nur unzureichend erreicht.

*Aus Nationalen Empfehlungen für Bewegung  
und Bewegungsförderung*



Quelle: Robert Koch-Institut



# UNAUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

# MEINE MOTIVATION

## Fußball, Schwimmen, Tennis oder Skifahren – schon als Kind war ich vom Sport begeistert.

Zu meinem Glück wurde diese Begeisterung von klein auf gefördert - meine Eltern waren beide Sportlehrer. Unterm Strich habe ich wahrscheinlich mehr Zeit auf Sportplätzen verbracht, als in der Schule. Trotzdem habe ich Abitur gemacht und habe dann – logisch – Sportwissenschaften studiert mit Schwerpunkt Sport-Management. Vertieft habe ich diesen Schwerpunkt im Anschluss mit einem Aufbau-Studium an der European Business School. Schon bald nach meinem Start ins Berufsleben war ich Manager im Spitzensport, im Fußball und im Handball. Das war spannend und ich habe da viel gelernt. Aber irgendetwas fehlte mir als sportbegeisterter Mensch.

Durch einen glücklichen Zufall bin ich 2010 mit einem Bewegungsprojekt für Grundschul Kinder in Kontakt gekommen. Dadurch habe ich etwas mitbekommen, was mir bis dahin nicht bewusst war: Vielen Kindern fehlt der Zugang zum Sport. Sie

bewegen sich zu wenig. Sie kennen die Freude und die Glückshormone gar nicht, die der Sport einem schenkt. Und das schlimmste: Schon in jungen Jahren leiden viele Kinder gesundheitlich an den Folgen des Bewegungsmangels.

Das war der Startschuss für meine Idee, die am Ende zu expika geführt hat. Ich will Kindern die Freude an Bewegung vermitteln. Und ich will sie bei einem zentralen Faktor unterstützen: Bei der Ernährung. Bewusste Ernährung in Kombination mit Bewegung ist nämlich eine stabile Grundlage für ein gesundes Erwachsenen-Leben.

Ach ja, und natürlich macht Sport unheimlich Spaß! Diesen Spaß und die Freude an einer vielfältigen Ernährung - das will ich mit meinen expika-Projekten fördern.

Ein bisschen so, wie meine Eltern das getan haben.



# MATTHIAS HÄRZSCHEL

# WIE WIR ARBEITEN



Wie viel Spaß macht eigentlich Bewegung?  
Wie lecker ist gesunde Ernährung?

Das vermitteln wir Kindern seit vielen Jahren - mit ungebremster Begeisterung. Diese Begeisterung steckt in all unseren Projekten und Events. Und in all unseren Mitarbeitern.

Wir kommunizieren mit Kindern auf Augenhöhe. Expika-Aktionen funktionieren durchs Mitmachen und Ausprobieren. Losrennen, springen oder hüpfen gilt bei unseren Bewegungsangeboten. Anfassen, spüren und natürlich schmecken, wenn es um Ernährung geht.

Wir holen die Kinder in ihrem Alltag ab, schüren ihre Neugier und fördern ihre Begeisterung. Was die Kinder bei unseren Angeboten lernen, bleibt nachhaltig und langfristig in ihren Köpfen. Ganz nach unserem expika-Grundsatz: entdecken, erleben, begreifen.



# ENTDECKEN ERLEBEN BEGREIFEN

# WAS WIR MACHEN



## Gestatten: Bodo Banane & Anna Apfel

Diese beiden gehören zu den „5 Zwergen“. Die sorgen für mehr Obst und Gemüse im Kita-Alltag. Außerdem ermöglichen wir mit der Aktion „Gesundes Frühstück“ einen guten Start in den Tag. Das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem Angebot. Insgesamt haben wir letztes Jahr 1500 Ernährungsworkshops mit Kinder und Jugendlichen durchgeführt.

Eine Kiste randvoll mit Bewegungsspielen heißt bei uns „Aktio Kit“. Davon haben wir letztes Jahr 500 Stück an Schulen und Kindergärten verschickt – ungefähr 50.000 Kinder spielen seither damit.

Noch mehr Bewegung gibt's bei unserem Kindersprint. Der mit Lichtschranken gespickte Parcours sagt jedem Kind auf die Hundertstelsekunde genau, wie hoch die Maximalgeschwindigkeit war und spuckt noch viele andere spannende Daten aus. Da wird Rennen zum Erlebnis.

Im vergangenen Jahr sind durch unsere Aktionen und Workshops 100.000 Schulkinder in Bewegung gekommen oder haben mit Obst und Gemüse Freundschaft geschlossen. Die Kinder waren begeistert - und wir sind es auch. Und weil diese Begeisterung in all unseren Projekten und Aktionen steckt, entwickeln wir sie ständig weiter. Deshalb steigt die Qualität der expika-Projekte stetig. Genauso wie unser Know-how.



# KINDER BEGEISTERN

# UNSER PROGRAMM

Bewegung und Ernährung – darum dreht sich alles bei expika. Manche unserer Projekte laufen schon seit Jahren erfolgreich. Aber natürlich entwickeln wir auch immer wieder Neue. Hier eine Auswahl der wichtigsten expika-Projekte:

## Das „5 Zwerge“ Projekt

Obst und Gemüse ist nicht nur gesund, es schmeckt auch noch gut. Das vermitteln die „5 Zwerge“ Gustav Gurke, Anna Apfel, Bodo Banane, Klara Karotte und Pepe Paprika den Kindern bei unseren expika Ernährungsworkshops – und zwar auf spielerische Art und Weise. Zu dem umfassenden „5 Zwerge“ Präventionsprojekt gehören noch weitere Aktionen: Gesund durch den Tag, gesundes Frühstück oder Kochkurse für Kinder. Das frische Obst und Gemüse für die Workshops liefert unser Partner REWE.

## Der expika-Kindersprint

Im wahrsten Sinnen des Wortes der Dauerläufer bei expika. Seit vielen Jahren lieben Kinder jeden Alters diesen Laufparcours. Er ist mit Lichtschranken gespickt und so wird nicht nur eine Endzeit gemessen, sondern auch Antrittsschnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und selbst das Koordinationsvermögen wird ausgewiesen. Viele Möglichkeiten also, um sich immer wieder zu verbessern. Und viele Gründe für die Kinder, immer wieder durch den Parcours zu sprinten. So weckt und fördert unser Kindersprint die Freude an der Bewegung.

## MOVEAT! Train Hard, Eat Smart!

Die Basis für eine gesunde Lebensweise wird im Kindesalter gelegt. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerät das ein oder andere ja in Vergessenheit. Deshalb hat expika das Projekt MOVEAT entwickelt. Das Ziel: Teenager sollen sich wieder bewusst werden, wie wichtig Sport und gesunde Ernährung sind. Und sie sollen Spaß daran haben. Denn ein gutes Körpergefühl fördert auch das Selbstbewusstsein. MOVEAT integriert Sport und gesunde Ernährung in den Teenager-Alltag.

# BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG



# VORBILDER STÄRKEN

## Was Kinder essen und wie viel sie sich bewegen, das hat viele Ursachen.

Klar ist, dass Nachahmen von Beginn an eine große Rolle spielt. Gemüse predigen und Schokolade essen – das funktioniert also für Eltern nicht. Und von der Couch aus wird man die Kinder kaum zum Sport motivieren. Kurz gesagt: Die Erwachsenen sind Vorbilder. Deshalb gehören sie zur expika-Zielgruppe; Eltern genauso wie das Personal in den Schulen und Kindergärten.

Also runter von der Couch und rein in einen unserer Workshops für Erwachsene. „Gesund durch den Tag“ heißt einer davon. Dabei erfahren Eltern viel über ausgewogene Ernährung und – mindestens genauso wichtig – wie man die unkompliziert in den Alltag integriert. Außerdem haben wir auch einen Workshop speziell für Erzieherinnen und Erzieher im Angebot. Da geht es um Gelassenheit im Umgang mit Stress. Das schöne dabei: Der Workshop wird gemeinsam mit Kindern durchgeführt.

Die Kinder bringen nach all unseren Workshops oft ganz viele Erfahrungen und auch neue Ideen mit nach Hause. Deshalb unser kleiner Tipp für die Eltern: Zuhören. Und den Nachwuchs öfter mitnehmen zum Einkaufen. Obst und Gemüse ist nämlich nicht nur gesund, sondern auch lecker. Haben Sie bei expika erfahren ...



# ELTERN UNTERSTÜTZEN

# UNSERE STRUKTUR



## Expika fördert Kinder bei den zwei entscheidenden Gesundheitsthemen: Bewegung und Ernährung.

Die Idee für expika stammt von Matthias Härzschel. Er hat den gemeinnützigen Verein expika e.V. gegründet, genauso wie die dazugehörige contacts&sports GmbH, die er gemeinsam mit seiner Frau Marianne leitet.

Wie es zu der Unternehmens-Struktur kam, erklärt Matthias Härzschel:

„Die expika-Projekte sind gemeinnützig. Diese gemeinnützige Idee musste natürlich auch in eine (Gesellschafts-) Form gegossen werden. Ich habe mich intensiv beraten lassen und am Ende ist die Entscheidung gegen eine gemeinnützige GmbH gefallen und stattdessen für einen gemeinnützigen Verein. Das hat für unser gemeinnütziges Geschäftsmodell gleich mehrere Vorteile: Wir können mit Stiftungen zusammenarbeiten, wir dürfen Spenden erhalten und natürlich Spendenquittungen ausstellen. Wir können Mitglieder und Fördermitglieder für unsere Idee begeistern. Das ist ein Modell, das auch andere gemeinnützige Organisationen gewählt haben.“

Im Moment arbeitet der expika e.V. am Konzept einer umfangreichen Fördermitgliedschaft. Jedes Fördermitglied könnte dann ein eigenes Bildungskonzept anschieben.

Der expika e.V. arbeitet grundsätzlich ehrenamtlich. Die Mitarbeiter\*innen, die die expika-Projekte planen und umsetzen, sind in der contacts&sports GmbH angestellt. Diese Struktur sorgt dafür, dass alle expika-Projekte professionell umgesetzt werden – erfolgreich und nachhaltig. Je effizienter die GmbH arbeitet, desto mehr Kinder erreichen wir mit unseren gemeinnützigen Projekten.

Das expika-Team besteht derzeit aus 16 festangestellten Mitarbeiter\*innen. Dazu kommen knapp 50 freie Mitarbeiter\*innen, hauptsächlich Ernährungswissenschaftler\*innen, (Sozial-)Pädagog\*innen und Sportwissenschaftler\*innen. Sie werden alle regelmäßig von expika geschult und sind deutschlandweit im Einsatz.

# DER VEREIN

# UNSERE BOTSCHAFTER

Unsere Botschafterinnen und Botschafter sind renommierte Expert\*innen aus Wissenschaft und Pädagogik. Sie stehen uns bei der Entwicklung der expika-Projekte beratend zur Seite und werten unsere Arbeit aus. Mit der Hilfe unserer Botschafter\*innen halten wir die Qualitätsstandards hoch und entwickeln uns kontinuierlich weiter.



## **Prof. Dr. Petra Wagner**

leitet seit 2009 das Institut für Gesundheitssport und Public Health der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Sie ist Professorin für Gesundheits- und Rehabilitationssport. Wie bringt man Kinder in Bewegung? Wie fördert man ihre Gesundheit? Das sind einige der Fragen, mit denen sich die Leipziger Wissenschaftlerin befasst. Prof. Wagner unterstützt uns fachlich bei allen Bewegungs-Aktionen von expika und wertet unsere Arbeit wissenschaftlich aus.



## **Prof. Dr. Jürgen Ernstberger**

ist seit 2014 Lehrstuhlinhaber für Rechnungslegung an der „TUM School of Management“ der Technischen Universität München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die „Corporate Social Responsibility“, also die gesellschaftliche Verantwortung die Unternehmen freiwillig übernehmen. Prof. Ernstberger unterstützt uns dabei, die Arbeit von expika nachhaltig zu gestalten - sozial, ökonomisch und ökologisch.



## **Klaus Moosmann**

ist Autor zahlreicher sportpädagogischer Publikationen. Er war selbst aktiver Sportler, später Trainer und Funktionär, u.a. im Württembergischen Fußballverband. Sein eigentlicher Beruf war Sportlehrer, zuletzt hat er das staatliche Schulamt in Markdorf am Bodensee geleitet. Auch nach seiner beruflichen Karriere ist er dem Sport weiterhin eng verbunden, er bildet u.a. Lehrer und Vereinstrainer fort. Klaus Moosmann unterstützt uns speziell bei den expika-Aktionen, die in Schulen und Kindergärten stattfinden.

# UNSER KNOW-HOW

# UNSERE UNTERSTÜTZER



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



# UND KOOPERATIONSPARTNER

# KONTAKT

expika e.V.  
Pöttschker Weg 2-4  
04179 Leipzig

www.expika.de  
Tel.: +49 341 / 350556-13  
Fax: +49 341 / 350556-10  
E-Mail: haerzschel@expika.de

Vorstand:

Matthias Härzschel  
Josef Seifert  
Dr. Guido Bock

Sitz: Leipzig - Amtsgericht  
Registernummer: VR 6960

