Württembergischer Landessportbund e.V.

SPORT in BW

WLSB-Sonderausgabe „Gesellschaft“

Das Magazin des Sports in Baden-Württemberg

Gesellschaft

- Leistungen des Sports für die Gesellschaft
- Kinder: „Komm’ mit in das gesunde Boot“
- Schule: Sportangebote in der Ganztagsschule
- Familie: Sportvereinszentrum als Heimstatt
- Ältere: Herausforderung für den Ruhestand
- Betrieb: Kooperation Unternehmen–Verein
- Integration: Projekte fördern Eingliederung

Fotos: Uwe Kolbusch (4); MEV

Unsere Partner
ARAG
ORIGINAL BENZ SPORT
SPORTSTÄTTENBAU Garten Moser mastergreen
Druck- & Medienzentrum GERLINGEN GMBH
SpOrt concept Sportstätten für die Zukunft GmbH
Schwabengarage
pro-WINNER VEREINS-SOFTWARE
HDI
Ein Glücksfall für den Sport LOTTO Baden-Württemberg
BARMER GEK die gesund experten
POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG

Kind möchte man wieder sein in diesem Vorzeige-Kindergarten im beschaulichen Waldenbucher Ortsteil Glashütte und mitmachen, mittwochs, wenn Uli Deinaß ihre Sportstunde dort praktiziert. Mitmachen, wenn die Tischlein und Stühlchen gemeinsam weggeräumt werden und der Gruppenraum zum Übungsraum wird. Mithüpfen möchte man und zuhören, wenn die Trainerin vom TSV Waldenbuch die nächste Übung erklärt. Dann möchte man auch einen von den Luftballons fangen, die umherwirbeln.

Sehr früh übt sich

Der TSV Waldenbuch „bewegt" im Rahmen einer Kooperation regelmäßig die Jüngsten des Kindergartens im Ortsteil Glashütte

Einmal pro Woche gibt es den TSV-Kindergartensport in Glashütte, Folge des Pilotprojekts „Komm mit in das gesunde Boot" der Baden-Württemberg Stiftung, an dem der KiGa Glashütte 2007 als eine der ersten 50 Einrichtungen teilnahm – unter Vermittlung und Betreuung von Ulrike (Uli) Deinaß. Zu diesem Zeitpunkt gab es bereits mit einem anderen städtischen Kindergarten eine Zusammenarbeit nach dem Vorgänger-Modell des LSV „Gesunde Kinder".

Vereinskompetenz weitergegeben

„Nach etwa einem Jahr kam von Seiten des Kindergartens Glashütte die Nachfrage einer erneuten Kooperation mit mir und diesmal dem Sportverein", berichtet Uli Deinaß. „Der Wunsch war, unter anderem den Orientierungsplan optimal umsetzen zu können sowie weitere, aktuelle und regelmäßige Bewegungsanregungen zu erhalten."

„Kinder sind neugierig und brauchen für ihre Entwicklung viel Bewegung..." heißt es in der „Praxisbroschüre für die Bewegungsfachkraft", ein Leitfaden der Baden-Württemberg Stiftung, in den Uli Deinaß nur noch gelegentlich einen Blick wirft. Nach nunmehr zweieinhalb Jahren Praxis und Erfahrung mit Bewegungsmodulen wie „locker hüpfen & lustig springen" hat sie das auch nicht mehr nötig. Zudem bringt die TSV-Übungsleiterin weitere Qualifikations-Boni für ihre KiGa-Arbeit mit: „DTB-Trainerin Kindertanz" sowie „Bewegungsfachkraft für Kinder".

Einmal in der Woche bringt Übungsleiterin Ulrike Deinaß vom TSV Waldenbuch die Jüngsten des Kindergartens Glashütte in Bewegung (oben). Vorher aber muss umgeräumt werden (unten).

Das Raumproblem als erstes gelöst

Was heute im Glashütter KiGa eine „runde Sache" ist (alles bestens organisiert, jeder kennt jeden, alle sind begeistert), lief zu Beginn nicht ganz so rund, wie sich Uli Deinaß erinnert: „Das Raumproblem stand bei der Umsetzung des ‚Gesunden Bootes' und der Beratungsgespräche im Vordergrund." Dazu muss man wissen, dass es sich bei dem schönen Glashütter Kindergarten um eine so genannte „eingruppige" Einrichtung handelt, mit also nur einem Gruppenraum sowie einem kleinen Nebenzimmer. Die Bewegungsstunden fanden notgedrungen zunächst im benachbarten Sängerheim und ab und zu im großen Garten statt, beschreibt Uli Deinaß die keineswegs idealen Startbedingungen.

Neue Planung, neues Ziel. Der Gruppenraum wurde fortan gemeinsam mit den Kindern um- und ausgeräumt. Sperrige Regale erhielten Rollen und wurden zur Seite geschoben, Tische und Stüh-

le in die Ecke getragen – genau wie heute noch vor jeder Sportstunde. Mittlerweile schaffen es Bambini und Bambinos, Trainerin und Erzieherin, den KiGa in fünf bis zehn Minuten in einen großzügigen Übungs- und Bewegungsraum zu verwandeln. Während des Projektes wurde auch das Nebenzimmer umgestaltet: Sofas, Matratzen und Teppiche kamen auf den Sperrmüll, Bewegungsbausteine, Sprossenwand und „Puddingmatte“ hielten Einzug und können seither von den Kindern frei genutzt werden.

Eltern unterstützen das Programm

Alle Kinder erhalten während der Sportstunde gleichzeitig eine angeleitete Bewegungseinheit. Die TSV-Trainerin schildert kurz den Ablauf: „Es gibt zwei altersgerecht aufgeteilte Gruppen. Während Gruppe 1 mit zwei Erzieherinnen im Flur und dem kleinen Bewegungsraum Sport treibt, sind die Gruppenleitung und ich im umgeräumten Gruppenraum mit der zweiten Gruppe aktiv. Dies wird wöchentlich getauscht. So kommen alle Kinder regelmäßig und gleichzeitig in Bewegung. Die Kooperation ist nur ein Baustein im Konzept des Kindergartens. Selbstverständlich stehen täglich verschiedene Bewegungseinheiten im Programm.“

Da ein solches Angebot vor allem in Zeiten klammer Gemeindekassen nicht umsonst zu haben ist, bleibt die Frage: „Wer soll das bezahlen?“ Die Eltern! TSV-Vorstand Manuela Kircher: „Die waren gerne bereit, zusätzliche Gebühren zu zahlen.“ Gespräche zwischen Stadt und TSV ergaben ein beiderseits rasches Einverständnis und Unterstützung für eine Kooperation, der Gemeinderat segnete ab. Die Gebühren werden von der Stadt eingezogen und an den TSV weitergeleitet – perfekt.

Sport macht Spaß: Uli Deinaß (li.) und KiGa-Leiterin Helga Göpfert (hinten re.) mit der Rasselbande im Übungsraum.

Anfang letzten Jahres wurde die Kooperation auf ein halbes Jahr zur Probe vereinbart. Ein neuerlicher Beschluss des Gemeinderats sieht nun vor, dass die Kooperation bis auf weiteres bleibt und die Gebühren für diesen Kindergarten (Glashütte) höher angesetzt werden als für die übrigen. Ein schöner Erfolg zum Nutzen aller Beteiligten, vor allem aber der Kinder. Der LSV zertifizierte den Glashütter KiGa mittlerweile als „Bewegungs-Kindergarten“.

Wertschätzung und Offenheit

Ulrike Deinaß nennt die Eckpfeiler dieser erfolgreichen Arbeit: „Grundlage der guten Zusammenarbeit sind Wertschätzung und Offenheit unter allen Beteiligten. Möglich wurde die Zusammenarbeit durch engagierte Erzieherinnen, einen vorausschauenden Vorstand sowie Bürgermeister, Gemeinderäte und Mitarbeiter der Stadtverwaltung, denen die Wichtigkeit der Bewegungserziehung im Kindergarten bewusst ist.“

Text und Fotos: Uwe Kolbusch

Kongresse zur Bewegungsförderung von Kindern

Die Zahlen, Erkenntnisse und Voraussagen zu Bewegungsdefiziten bei Kindern in Deutschland sind alarmierend. Aktivität und Fitness von Kindern haben seit den siebziger Jahren um zehn Prozent abgenommen. Der zweite Kinderturn-Kongress der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg im September in Stuttgart beleuchtete die Problematik vielseitig und sensibilisierte Eltern und Verantwortliche für die Bedeutung von qualifizierter Bewegung für Kinder.

Aktuelle Ergebnisse und Nachberichte des Kongresses finden Sie unter www.kinderturn-kongress.de und www.kinderturnstiftung-bw.de sowie im STB-Magazin Nr. 10 des Schwäbischen Turnerbundes (erscheint am 5. Oktober).

Im Rahmen des EU-Projekts „You need exercise!“ fand Ende September der Kongress „Aktive Städte – Aktive Kinder“ im Stuttgarter Rathaus statt. Die Landeshauptstadt gab in Kooperation mit den Partnerstädten Athen, Innsbruck, Kopenhagen und Rotterdam Antworten auf die Frage, wie Bewegungsprogramme für Kinder in Kommunen erfolgreich geplant und umgesetzt werden können.
Weitere Infos:
www.citiesforsports.eu/de/kongress.

STB
SCHWÄBISCHER TURNERBUND
TURNEN • GYMNASTIK • SPORT

Ulrike Deinaß vom TSV Waldenbuch ist erfolgreiche „Bewegungsfachkraft für Kinder“.

Wenn Conny Kohn vom TSV Waldenbuch zur Senioren-Wohnanlage „Sonnenhof“ fährt, dann tut sie das nicht, um dort ein „Besüchle“ zu machen mit Plausch, Kaffee und Kuchen. Das große Netz mit Gymnastikbällen, das sie mitnimmt, lässt vermuten, dass sie mit den älteren Herrschaften eher Sportliches im Sinn hat. So ist es. Was noch im Frühjahr ein „Schnupperangebot“ des Turn- und Sportvereins Waldenbuch 1891 war, ist inzwischen eine feste Größe im Freizeitangebot des „Sonnenhofs“: ein Fitness-Kurs für die jung gebliebene 75-plus-Generation. Und damit hat der Verein chancenreiches Neuland erschlossen.

Fit im „Sonnenhof“

TSV Waldenbuch beschreitet mit dem Angebot „Fit im Alltag“ für die Bewohner einer Senioren-Wohnanlage erfolgreich Neuland beim Gesundheitssport

Auch bei den „Jüngeren“ in der „Altenbegegnungsstätte“ (wie das Gebäude offiziell auch noch heißt) ist die TSV-Trainerin herzlich willkommen, da ihre Fitness-Stunde schließlich für alle ab 55 angeboten wird – für Menschen, die ihre Mobilität erhalten wollen. „Fit im Alltag“ nennt sich der Kurs und bietet verschiedene Übungen für den ganzen Körper, vorwiegend für den Stützapparat. Sturzprophylaxe, Kräftigungs- sowie Beweglichkeits-Training sind derzeit angesagt bei den Seniorinnen und Ruheständlern in der schmucken Wohnresidenz inmitten der Stadt im Landkreis Böblingen, bekannt durch die „quadratisch-praktisch-gute“ Schokolade.

Ebenso wie beim Betreuungsservice setzt man im „Sonnenhof“ auch bei dem neuen Kursangebot auf Qualität und Kompetenz. Die bringt Cornelia (Conny) Kohn als gelernte Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin mit, zudem reichlich Berufserfahrung, speziell im geriatrischen Bereich. Bezeichnend für sie ist, wie behutsam sich die 42-Jährige jedem/-r Einzelnen in ihrer Trainings-Gruppe widmet – die derzeit Älteste darin ist übrigens Jahrgang 1919. Kursleiterin Kohn ist nicht nur für die Senioren im „Städtle“, dem Wohngebiet rund um den „Sonnenhof“, ein Gewinn. Sie war es bereits für den Waldenbucher Traditionsverein, als sie vor zwei Jahren dort als Übungsleiterin die Angebote „Rücken fit“ und „Fit im Alltag“ übernahm.

Engagiert sich mit Leib und Seele für die Älteren: Cornelia Kohn beim Bewegungstraining im „Sonnenhof“ (oben), was auch individuelle Zuwendung einschließt (unten).

„Es war ein Glücksfall für uns, als sie bei uns einstieg“, sagt die erste Vorsitzende Manuela Kircher, die nun mit ihrem TSV und dem neuen Sportangebot direkt in einer Senioren-Wohnanlage eingestiegen ist. Das ist neu und konnte daher auch nicht so ohne weiteres in die Angebots-Palette des rund 1.900 Mitglieder starken Vereins aufgenommen werden. Vereinsvorsitzende Kircher und Trainerin Kohn sind bei dieser Aktion also buchstäblich die Frauen der ersten Stunde(n) – wie auch Ulrike Deinaß und Hannelore Landenberger, beide ebenfalls Übungsleiterinnen im „Gesund-und-Fit-Team“ des TSV und in das Projekt involviert.

Frauenpower im Seniorenwohnheim

Anfang des Jahres hatte „Sonnenhof“-Leiterin Rose Loriz-Schoder die TSV-Chefin gefragt, ob der Sportverein nicht auch für die Senioren in ihrer Wohnanlage „etwas machen“ wolle, ein Kurs dort sei ausgefallen. „Man kennt sich eben“, nennt Kircher den Grund für die Initiative. Gefragt, getan, keine umständlich langwierige

Entscheidungsfindung, die Vorsitzende gab das Anliegen weiter an Organisatorin Deinaß, die sprach die Übungsleiterinnen an. Einen Info-Nachmittag (bei Kaffee und Kuchen) plus erster kostenloser Übungsstunde organisierten die Sportsfrauen im März als „Kennenlern-Angebot“ bei den Senioren/-innen vor Ort. Es folgte (zu einem geringen Unkostenbeitrag) ein „Schnupperkurs“ mit drei weiteren Übungseinheiten. Frauenpower!

Gespannt war man auf die Resonanz bei den nicht mehr ganz so powerful agierenden Damen und Herren im „Sonnenhof“. „Auch wenn das alles noch in den Anfängen steckt, das Kursangebot ist begeistert aufgenommen worden“, sind sich die TSV-Frauen einig.

Seit April nun verwandelt sich jeden Mittwoch ab 10 Uhr (ausgenommen die Ferienzeit) der Begegnungsraum im Waldenbucher Seniorenzentrum eine Stunde lang in ein „Fitness-Center“, zwölfmal „Fit im Alltag“ pro Trimester. Raummiete fällt für den TSV keine an, dafür hält der die Kursgebühren niedrig.

Geworben wird rundum fürs neue Bewegungs-Training, auch im Amtsblättle, bei Ärzten. Die begrüßen die Initiative, einige von ihnen kooperieren ohnehin seit langem beim Herzsport mit dem Verein.

Die „Powerfrauen“ des TSV Waldenbuch (v. li.): Übungsleiterin Ulrike Deinaß, Vereinsvorsitzende Manuela Kircher und Kursleiterin Cornelia Kohn.

Neue Chancen für den Verein

Für Vereins-Chefin Manuela Kircher ist es mehr als nur Neuland, dass frau hier betreten hat. Die TSV-Vorsitzende sieht neue Chancen für den Verein: „Wenn man nun ‚den Fuß in der Tür hat’, kann man das Angebot auch entsprechend ausweiten. Die vier Wochen am Anfang waren nur gedacht für die Leute im ‚Sonnenhof’. Jetzt aber sind alle unten im ‚Städtle’, und das sind sehr viele Ältere, eingeladen, in den Sonnenhof zu kommen, um an diesem Kursangebot teilzunehmen.“

Jeden Mittwoch wandelt sich der Begegnungsraum zum „Fitness-Center“ für die betagten Senioren.

Sport vor Ort anbieten

Trainerin Cornelia Kohn, die, wie sie sagt, „ganz in der Arbeit mit älteren Menschen aufgeht“, ergänzt: „Gerade für die Älteren sind die Wege, die Entfernungen vom ‚Städtle’ zur Sporthalle, das Rankommen an die anderen Sportstätten oft ein Problem. Jetzt können wir ihnen direkt vor Ort die Möglichkeit bieten, bei kurzen Wegen am Bewegungstraining teilzunehmen.“

Mehr noch: Bei den zum Teil hochbetagten Menschen sei es „ganz, ganz wichtig, sie in ihrer gewohnten Umgebung zu lassen“, weiß die ambitionierte Sportlehrerin. „Das tun wir mit diesem neuen Sportangebot und sind da auch flexibel.“ So wurde beispielsweise der ursprünglich geplante Beginn der Trainingsstunden um eine halbe Stunde vorverlegt, „damit die Leute wie gewohnt ihr Mittagessen kochen können.“ Für die erfahrenen Trainerin steht fest: „Es wäre ihnen sonst zu knapp, sie kämen wahrscheinlich nicht mehr zur nächsten Stunde.“

Conny Kohn bringt es auf den Punkt: „Es wird immer wichtiger, mit unserem Sport- und Bewegungsangebot in die Lebensräume der Älteren ’reinzugehen!“

Text und Fotos: Uwe Kolbusch

Holzhaus kostenlos abzugeben

Maße: ca. 7 x 13 m mit Vordach und Terrasse.
Geeignet als Vereinsheim.
Bei Selbstabbau und -abholung kostenlos abzugeben.

Standort:
Nähe 88400 Biberach

Telefon:
07357-92060 (8-17 Uhr)

Anzeige