



## **Ein Präventionsangebot der AOK Rheinland/Hamburg für mehr Bewegung im (Schul)-alltag**

**„BEWEGUNG IN DER STADT – STÄDTE UND GEMEINDEN ALS RÄUME DER BEWEGUNG UND DES  
SPIELS“ – Berlin, 14. November 2018**

Uta Lindemann

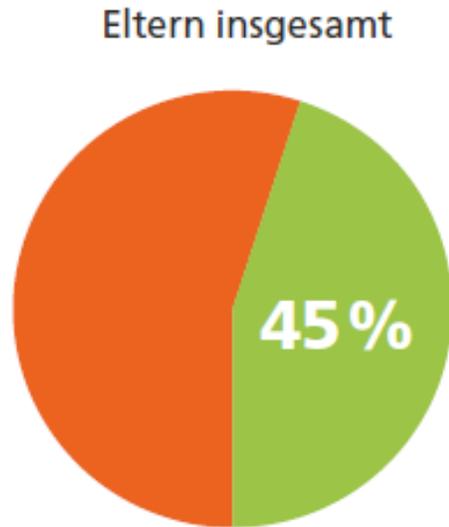
Körperliche Aktivität zeigt positive Korrelationen mit der Gesundheit, Inaktivität negative. Körperliche Aktivität ist ein starker und umfassender Schutzfaktor für die Gesundheit, mit vielfältigen direkten und indirekten Wirkungen.

Allerdings bewegt sich die Bevölkerung in Deutschland über alle Altersgruppen hinweg noch zu wenig und schöpft das gesundheitsförderliche Potential von körperlicher Aktivität nicht aus.



# Familien bewegen sich zu wenig

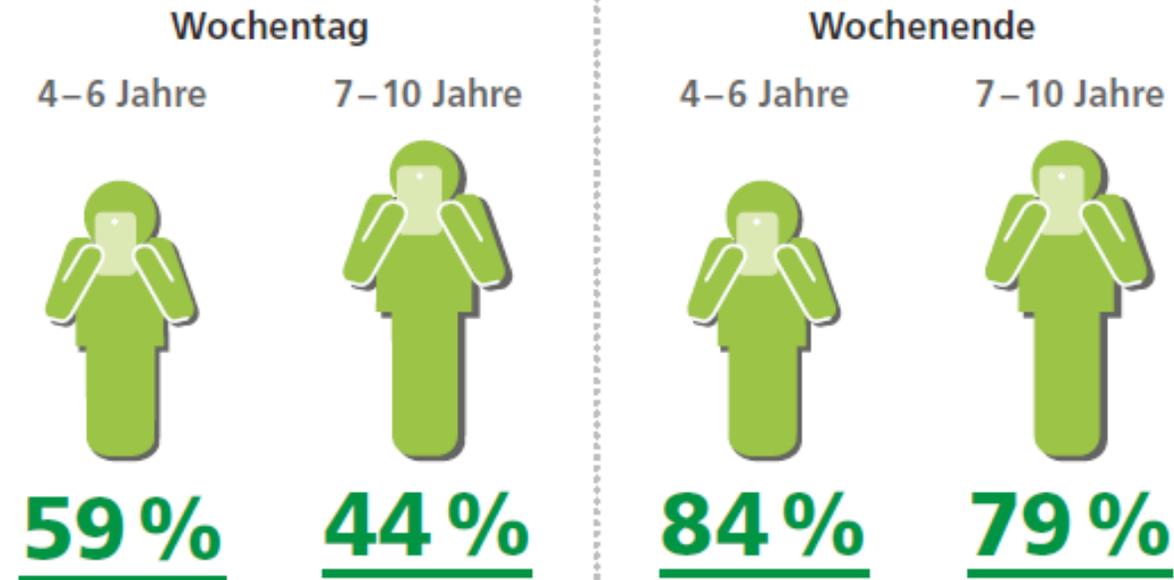
Etwa die Hälfte aller Eltern bewegt sich täglich gemeinsam mit ihren Kindern



# Inaktivitätszeiten bei Kindern nehmen zu

Vor allem am Wochenende nutzt die Mehrheit der Kinder Medien intensiver als empfohlen

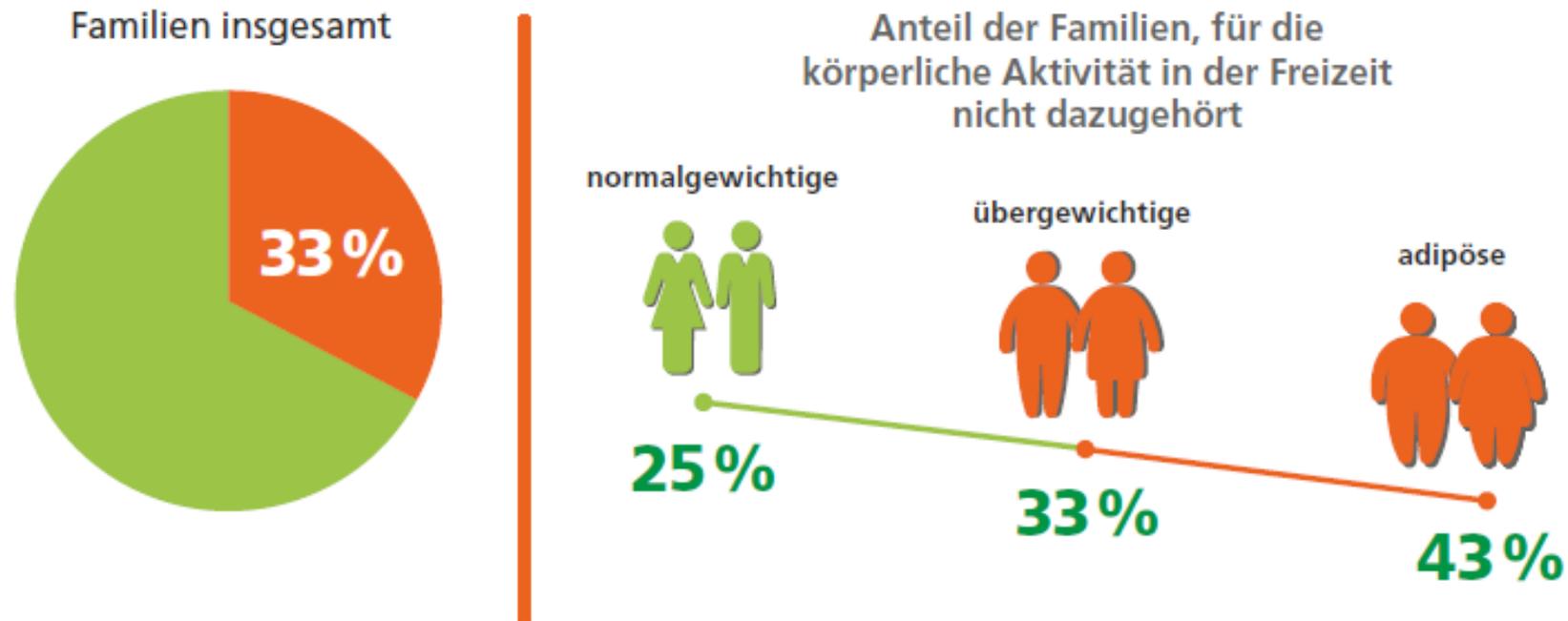
Laut Empfehlung von [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) sollen Kinder bis sechs Jahre höchstens 30 Minuten täglich Medien nutzen. Bei Sieben- bis Zehnjährigen sind das 60 Minuten.



Anteil der Kinder, die intensiver Medien nutzen als empfohlen

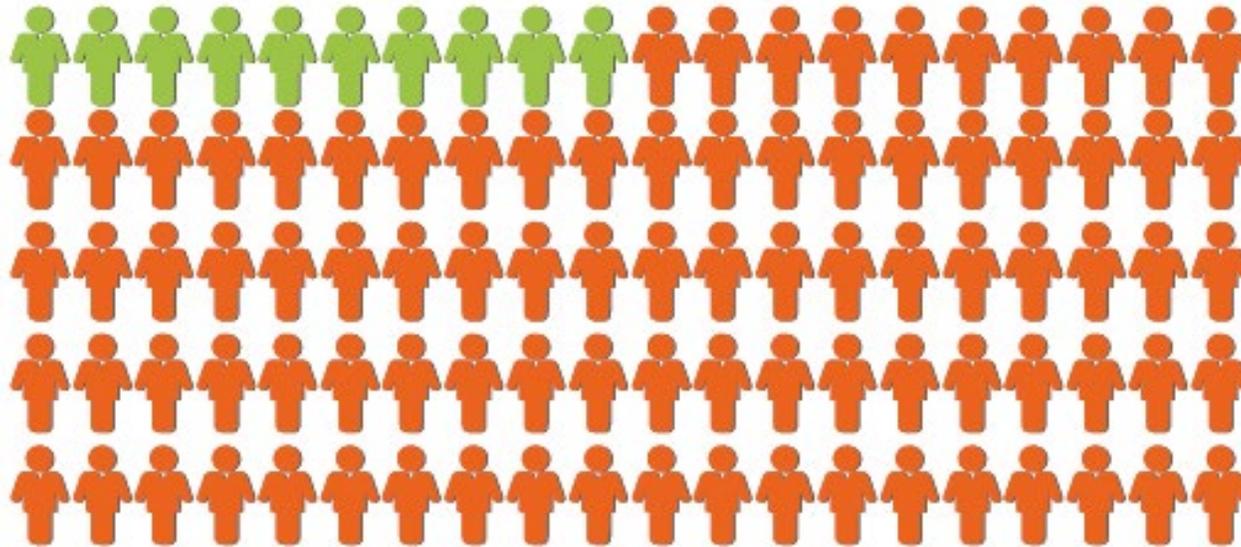
# Familien bewegen sich zu wenig

Für jede dritte Familie gehört körperliche Aktivität in der Freizeit nicht dazu



# Nur jedes zehnte Kind bewegt sich so wie empfohlen

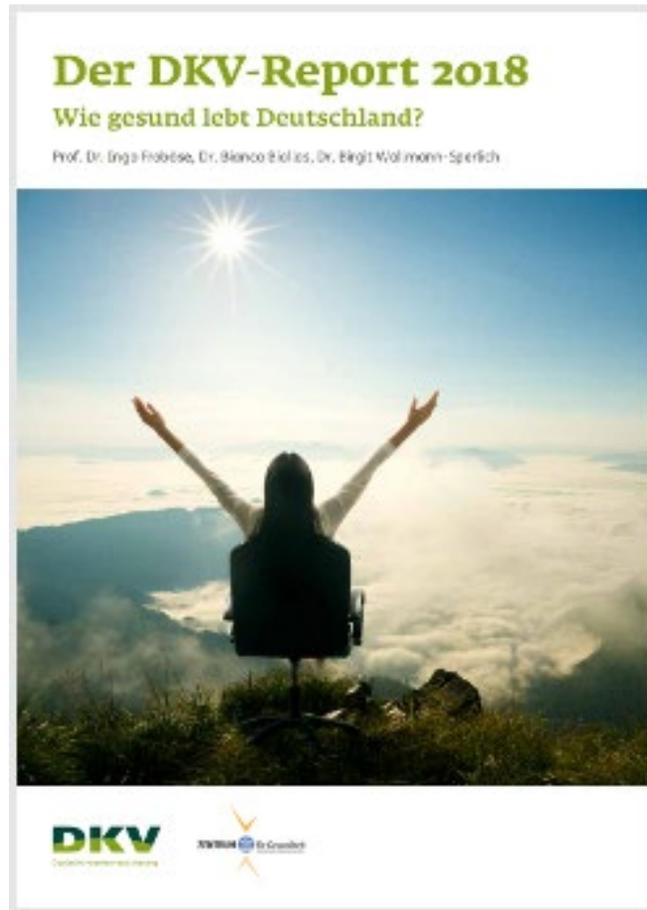
Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig



**Nur 10%**  
der Kinder bewegen  
sich moderat ...

... im Schnitt  
an 3,6 Tagen  
pro Woche.

# Diese Befunde werden gestützt



Froböse, I.& Biallas, B. (2018): Der DKV-Report 2018. Köln



Orth, B. (2017). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht. Köln.

## **Forderung an Forschung, Praxis und Politik**

- Nur durch eine enge Verzahnung der Bereiche Gesundheit, Bildung und Soziales, können die Voraussetzungen für gleiche Gesundheits- und Teilhabechancen geschaffen werden.
- Wichtige Grundprinzipien in der Gesundheitsförderung sind dabei Partizipation, Empowerment und Lebensweltorientierung.

# Wie kann umfassende Gesundheitsförderung in der Schule aussehen?

- Neue Unterrichtsformen, die gesundheitsfördernde Elemente aufnehmen: Klassenfrühstück oder Bewegungspausen.
- Auch die äußerliche **Gestaltung der Lernumgebung, wie der Schulhof und die Klassenräume**, sollten an gesundheitsförderliche Bedingungen angepasst werden.
- Ausweitung der Gesundheitsförderung über die Schulzeit und den Schulraum hinaus, **sodass auch das kommunale Umfeld für sinnvolle Freizeitgestaltung genutzt werden kann** (vgl. Altgeld & Kolip , 2004).

## Die Initiative „Fit durch die Schule“ zielt darauf

- den Gesundheits- und Fitnessstatus der Kinder und Jugendlichen zu verbessern,
- durch Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen eine breite Angebotspalette zu sichern,
- die Schülerinnen und Schüler über Spaß und Freude an der Bewegung zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren und zu befähigen,
- mit der Bindung an einen Sportverein, gerade für die Kinder und Jugendlichen, die sonst keinen Zugang fänden, die Bildungs- und Zukunftschancen zu verbessern.

# Das Procedere



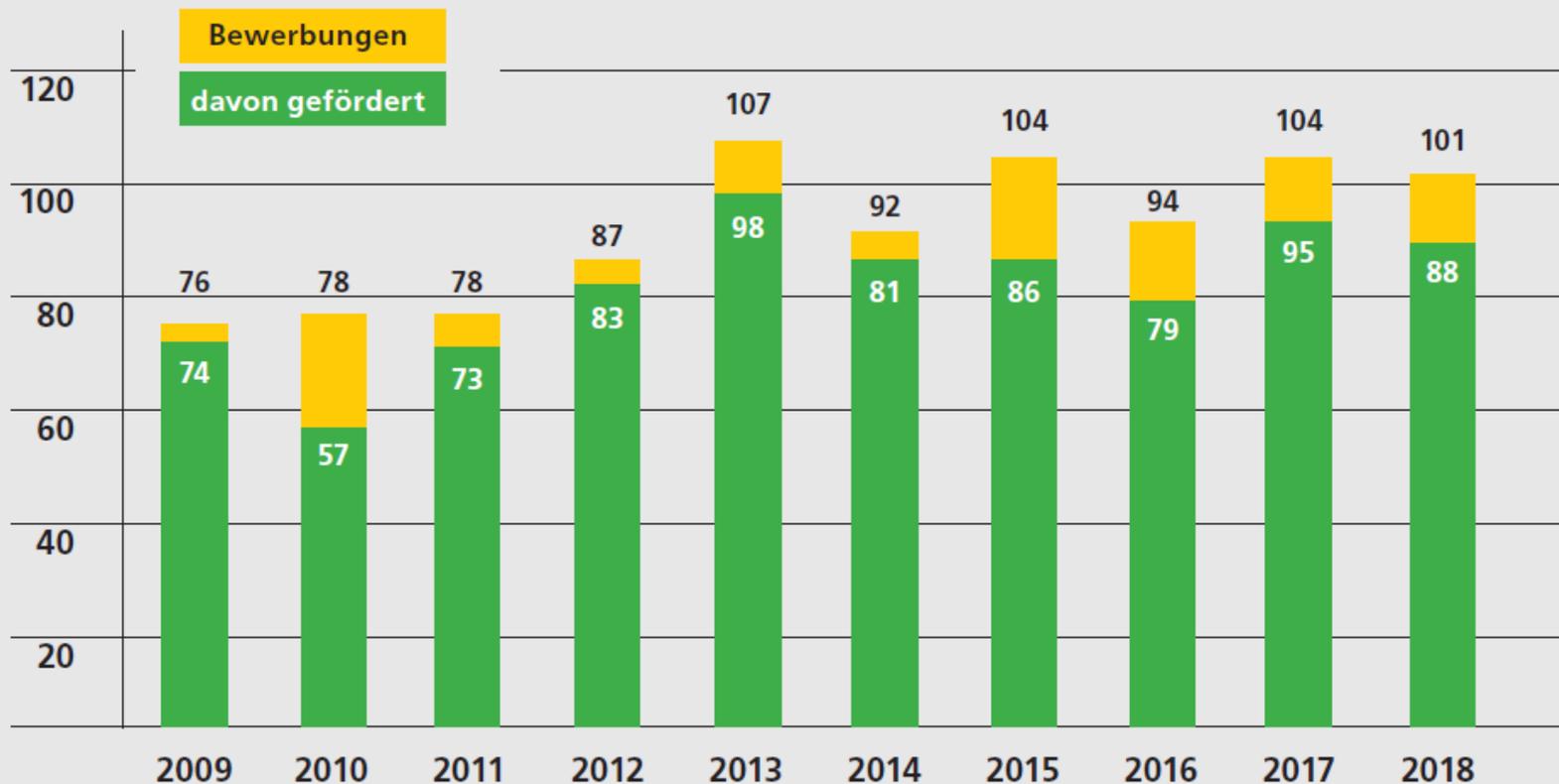
- Schulen entwickeln Ideen für ein Konzept zur Bewegungsförderung an Ihrer Schule. Grundlage ist eine vorhergehende Bestands- und Bedarfsanalyse.
- Grundsätzlich können sich die außerunterrichtlichen Maßnahmen sowohl an sportliche SuS richten als auch an diejenigen, die noch keinen Zugang zu regelmäßiger Bewegung gefunden haben.
- Die Bewerbung erfolgt über ein Onlineverfahren
- Ein Fachgremium mit Vertretern der AOK, der Wissenschaft und des Schulministeriums NRW entscheidet über die Förderung.
- **Die maximale Fördersumme für 2 Schuljahre beträgt 5.000 Euro**

# Besonderheiten

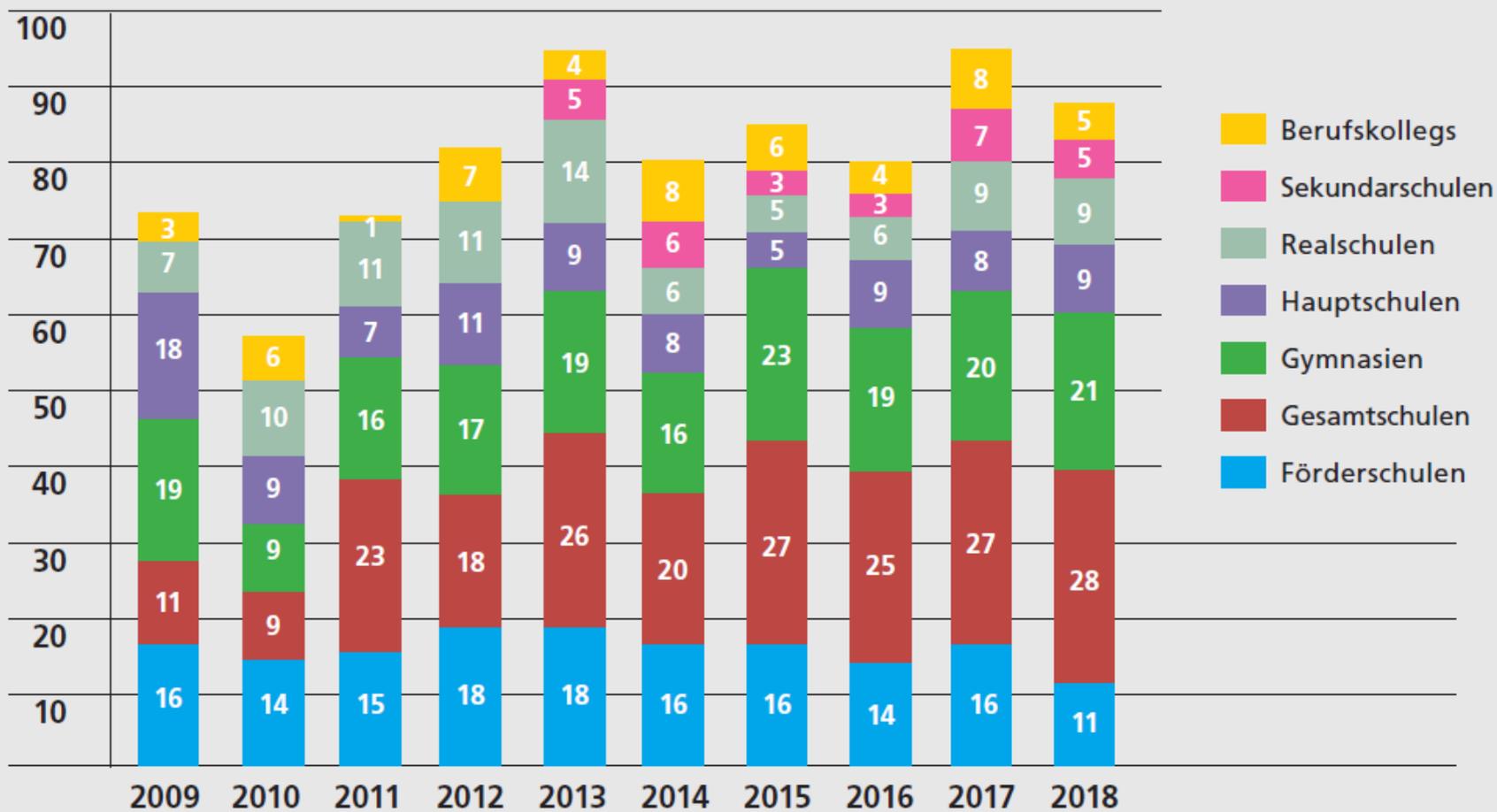
- Kein Wettbewerb
- Vor der Antragstellung ist ein Beratungsgespräch mit einem Projektkoordinator obligatorisch.
- Es müssen Strukturen entstehen, die eine selbständige Fortführung der Maßnahmen sichern ➡ Anschubfinanzierung
- Im Laufe des Projekts muss eine Kooperation mit einem Verein eingegangen werden
- Die Finanzierung von Materialien ist nur in ganz geringem Umfang möglich
- Gefördert werden können: Fortbildungen für Lehrkräfte, SSA und Sporthelfer, Übungsleiterkosten, Projekttag, Spielfeste oder Vorträge
- Gescheiterte Projekte gibt es nicht

# 10 Jahre Fit durch die Schule – ein Überblick

Abb. 1: Gesamtzahlen der Bewerbungen (n = 921) und der geförderten Schulen (n = 814) von 2009 bis 2018, differenziert nach Jahren

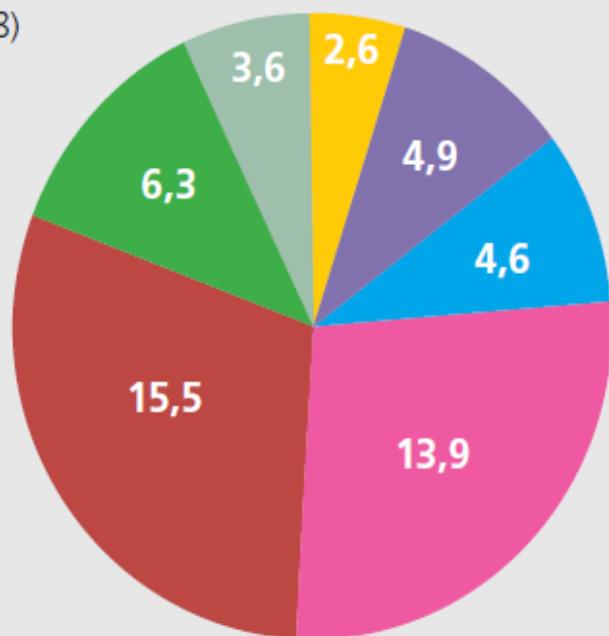


**Abb. 3: Gesamtzahl der geförderten Schulen von 2009 bis 2018, differenziert nach Schulform und Jahren (n = 809, ohne Grundschulen und Freie Schulen)**



**Abb. 4: Anzahl der geförderten Schulen 2018 (n=88) differenziert nach ihrem Anteil an der Zahl aller Schulen der jeweiligen Schulform im Rheinland**

Anteil geförderter Schulen, in Prozent (n=88)



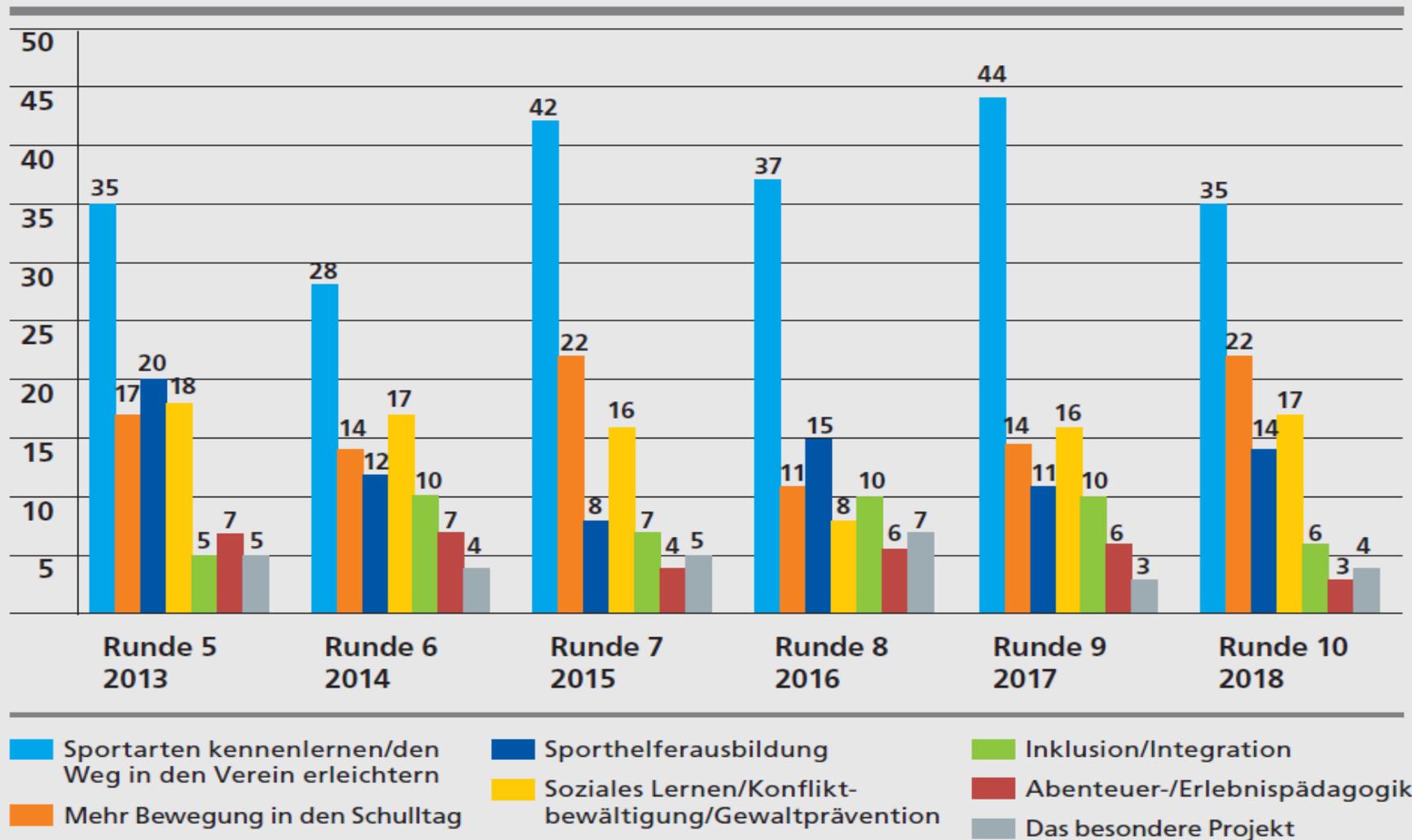
Anteil geförderter Schulen, absolut (n=88)

 Sekundarschulen	5 von 36
 Berufskollegs	5 von 191
 Hauptschulen	9 von 183
 Realschulen	9 von 249
 Förderschulen	11 von 241
 Gymnasien	21 von 335
 Gesamtschulen	28 von 181

# Themenschwerpunkte

- Neue Sportarten kennenlernen /den Weg in den Sportverein erleichtern
- Mehr Bewegung in den Schulalltag bringen
- Soziales Lernen: Konfliktbewältigung, Gewaltprävention, Kampfsport, Selbstbehauptung, Selbstsicherheit
- Sporthelferausbildung
- Inklusion/Integration
- Abenteuer/Klettern/Natur
- „Das besondere Projekt“

Abb. 5: Projektanträge differenziert nach Bewerbungsrunden und Themenschwerpunkten (Runden 5–10)





### MOTIVATION

„Fit durch die Schule“ ermöglicht, ohne viel Aufwand etwas Neues auszuprobieren. Anschließend lässt sich ein Projekt auf die eigene Situation anpassen, um es nachhaltig selbst durchzuführen.

### ZIELE

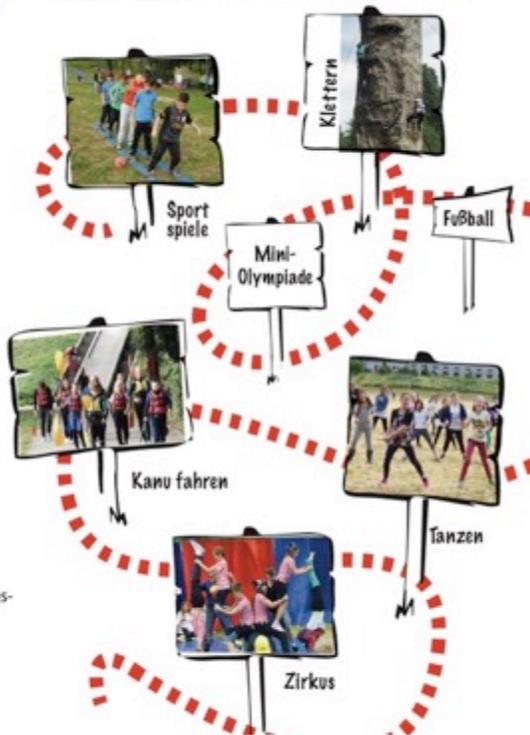
**Für Schülerinnen und Schüler:** Bewegungserfahrungen über den Schulalltag hinaus, mehr Zusammenhalt, besonders für neue Gruppen.

**Für Lehrkräfte:** Starke Gemeinschaft aller gleich zu Beginn der neuen Jahrgangsstufe.

**Für Eltern:** Einbezug und Austausch beim abendlichen Buffet im Camp.

### AKTION

Alle Kinder der fünften Jahrgangsstufe treffen sich gegen Ende des Schuljahres klassenübergreifend im Abenteuercamp am Rhein. Dort können sie sich an verschiedenen Bewegungsstationen nach Herzenslust ausprobieren. Beim Erlebnissport in der Natur entdecken sie, wie viel Spaß es macht, gemeinsam aktiv zu sein. Sie entwickeln mehr Verständnis füreinander und wachsen enger zusammen.





## Laufen – vielseitig und sportlich!

### Eine besondere Situation

Unsere Förderschule mit dem Schwerpunkt „emotionale und soziale Entwicklung“ besuchen nur Jungen. Viele von ihnen sind traumatisiert, emotional vernachlässigt, aggressiv. Über Bewegung und insbesondere das Laufen können sie Spannungen abbauen. Das fördert sie in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung.

### Unser Laufprojekt soll zeigen:

- Laufen ist im Alltag sehr vielseitig.
- Es hat sich im Laufe der Jahrtausende entwickelt und verändert.
- Der Mensch ist ein idealer Läufer.
- Bewegung und speziell Laufen sind wichtig für unsere Gesundheit.
- Laufen ist eine Grundlage für viele andere Sportarten.



### So bringen wir unsere Schüler ins Laufen:

- Laufabzeichen
- Inklusive Kreismeisterschaften im Crosslaufen
- Lauf-AG
- Workshops
- Teilnahme an Wettkämpfen
- Gespräche mit Sportprofis, Trainern und Wissenschaftlern
- Fußballtrainings mit Ex-Profis



Kooperationspartner  
ist der TV Wattenscheid 01.

START





Förderschule  
des Kreis-Wesel



## FIT und StARK durchs Leben

### Ausgangslage

Wir bieten im Schulalltag vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die individuellen Bedürfnissen gerecht werden. Außerhalb der Schulzeit mangelt es an entsprechenden Strukturen.

### Ziele

- Bewegungsfreude wecken und erhalten.
- Mehr Bewegungserfahrungen ermöglichen.
- Inklusion durch gemeinsame Bewegungserlebnisse im Freizeitbereich.
- Bewegung im außerschulischen Alltag durch Mitgliedschaft im Sportverein.

### Vorgehen

Im geschützten Rahmen des Ganztags können unsere Schülerinnen und Schüler neue Sportarten ausprobieren.

Übungsleiterinnen und -leiter sammeln Erfahrungen im Umgang mit einer sehr heterogenen Schülerschaft. Die Lehrerschaft hilft beiden Seiten, Berührungsängste abzubauen.

Über entstehende Beziehungen können Schülerinnen und Schüler mit geistiger Behinderung in das örtliche Vereinsleben integriert werden.



Schüler: „Ich gehe jetzt jeden Donnerstagabend walken. Die Leute da sind doch ganz nett.“



Ein toller Kooperationspartner ist die Gymnastikschule Wesel.



Schüler: „Ich gehe jetzt auch immer dienstags zum Fußballtraining, dann werde ich noch besser.“



Lehrer: „Es ist sehr bereichernd, die Schülerinnen und Schüler in einem anderen Kontext zu erleben.“

Viele unserer Schülerinnen und Schüler besuchen inzwischen erfolgreich einen Sportverein. Wir freuen uns für sie, denn das macht StARK fürs Leben!



Übungsleiter: „Ich finde es toll, die Entwicklung der Jugendlichen zu sehen. Sie haben so viel dazugelernt.“





### Unsere Motivation

Unsere Schülerinnen und Schüler haben in der Regel keinen Zugang zu Sport, Bewegung und Aktivitäten, die einen gesunden Lebensstil prägen. In den passenden Rahmenbedingungen können sie zu einer gesunden Lebensweise finden.

### Unsere Ziele

Wir möchten Freude an Sport und Bewegung vermitteln und Eigenmotivation, Körpergefühl, Disziplin und Selbstbewusstsein unserer Schülerinnen und Schüler stärken. Langfristig sollen sie einen bewegten Lebensstil verfestigen und in ihren Alltag einbetten.

### Unsere Aktivitäten

- Fest installierte Hallensport- und Erlebnispädagogik-AGs im außerschulischen Bereich.
- Gesunde Lebensführung und Ernährung als theoretische und praktische Unterrichtsthemen.
- Erlebnispädagogische Impulse in der Lehrgangsarbeit.

## Sport mit dem Rad – mit dem Rad zur Schule

Radfahren macht Spaß, hält fit und ist ein ideales Fortbewegungsmittel.

Also: **Auf in den Sattel!**



### Das haben wir uns vorgenommen:

Wir möchten die Vielseitigkeit des Radfahrens in den Schulalltag bringen und das Rad als Fortbewegungsmittel für unsere Schülerinnen und Schüler und auch für unsere Lehrkräfte attraktiv machen.



### Das haben wir geschafft!

Über unsere Rad-AG, die Mountainbike-Workshops und den Einsatz von Funrädern haben wir viele Schülerinnen und Schüler für das Fahrrad begeistern können.

Mittlerweile steigen an unserer Schule deutlich mehr Schülerinnen und Schüler regelmäßig in den Sattel und die Zahl der radfahrenden Kinder nimmt weiterhin zu.



# Die Bedeutung der Bewegung für die Erschließung von Raum

Wer sich bewegt, braucht nicht nur Raum; indem er sich bewegt, schafft er sich auch Raum

Der einmal durch Bewegung angeeignete und erschlossene Raum gewinnt eine spezifische Struktur, die auf die Bewegungen zurückwirkt

Gesundheit braucht Bewegung und Bewegung braucht Räume.



## Literatur

- Altgeld, T. & Kolip, P. (2004). Konzepte und Strategien der Gesundheitsförderung. In K. Hurrelmann, T. Klotz & J. Haisch (Hg.), Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung (S. 41–51). Bern, 2004.
- AOK Bundesverband (Hrsg.). (2018). AOK Familienstudie 2018 – Studienzusammenfassung. Berlin [https://www.aok.de/pk/fileadmin/user\\_upload/Universell/05-Content-PDF/aok-familienstudie-2018.pdf](https://www.aok.de/pk/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/aok-familienstudie-2018.pdf) (zuletzt aufgerufen. 11/2018)
- Dietrich, K. (1992). Bewegungsräume. sportpädagogik, 16 (4), 16-21.
- Froböse, I. & Biallas, B. (2018): Der DKV-Report 2018. Köln
- Lindemann, (2011). Jubiläumsschrift „10 Jahre Fit durch die Schule - Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung. AOK-Rheinland/Hamburg.
- Orth, B. (2017). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht. Köln.