



# FAMILIEN IN BEWEGUNG



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





## WAS IST „FAMILIEN IN BEWEGUNG?“

Das Projekt „Familien in Bewegung“ wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund ins Leben gerufen und ist seit 2011 beim Landessportverband für das Saarland angesiedelt. Das Konzept ist ganz einfach: Durch „Familien in Bewegung“ sollen sich Kindergärten und/oder Grundschulen (evtl. soziale Akteure/Institutionen) mit Vereinen in der Region vernetzen und Sportangebote für die gesamte Familie etablieren.





„Oft sind die Kinder erstaunt, was Oma und Opa alles können und auch umgekehrt. Jeder lernt von jedem.“

*Pia Stoffel, Übungsleiterin*

## **VORTEIL FÜR VEREINE:**

Vereine können ohne viel Aufwand neue Mitglieder und Ehrenamtler für sich gewinnen.

## **VORTEIL FÜR KITAS & SCHULEN:**

Kindergärten, Schulen und ähnliche Institutionen verankern Bewegungs- und gesundheitsfördernde Maßnahmen ohne großen Aufwand fest in ihren Strukturen.

## **VORTEILE FÜR FAMILIEN:**

- gemeinsame Bewegungsangebote für die ganze Familie werden geschaffen
- auch Berufstätige in Vollzeit können gemeinsam mit ihren Kindern teilnehmen
- gemeinsame positive Familienzeit
- die familiäre Bindung und Beziehungen zu anderen Familien und Akteuren werden gestärkt
- mit der Förderung des sozialen, physischen und psychischen Wohlbefindens gehen auch Gesundheitseffekte für Jung und Alt einher



„Wir stehen vermehrt vor der Aufgabe, unsere Übungszeiten gerade für jüngere Kinder anpassen zu müssen, da die Kinder oftmals ganztags betreut werden. Die Zusammenarbeit mit dem Bündnis optimiert hier diese terminliche Herausforderung.“

*Achim Hachenthal, Vorsitzender des LAZ*

## WARUM SOLLTET IHR EUCH AN „FAMILIEN IN BEWEGUNG“ BETEILIGEN?

Durch die Kooperation könnt ihr:

- die Familien besser und breiter ansprechen
- personelle und räumliche Ressourcen gemeinsam nutzen
- eure Kompetenzen, euer Wissen und eure Erfahrungen einbringen und erweitern
- euer lokales Netzwerk stärken
- euch gegenseitig stärken und motivieren



## WER SIND WIR?

Da „Familien in Bewegung“ in der jüngsten Vergangenheit nicht mehr von der Abteilung Breitensport weitergeführt werden konnte, möchten wir von der Abteilung „Sport/Chancengleichheit“ das Projekt im Rahmen von „**Wir für uns – Vereine als Orte der Mitwirkung**“ fortführen.



Zu den primären Zielen des Projekts gehören unter anderem die Förderung der Chancengleichheit im Sport und die Förderung des Ehrenamts. Zusätzlich möchten wir Vereine darin unterstützen, zu Orten der aktiven Mitgestaltung heranzuwachsen und die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen im Sport zu fördern.

Das Projekt „Wir für uns - Vereine als Orte der Mitwirkung“ wird im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“ (ZdT) vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat gefördert.



ZdT unterstützt gezielt Vereine und Initiativen, die in ländlichen und strukturschwachen Regionen verankert sind und bietet mithilfe von Qualifizierungen, Coachings und Vernetzungsangeboten sowohl Ehrenamtlichen als auch Hauptamtlichen Unterstützung im Vereinswesen an.

## WARUM IST UNS DAS PROJEKT „FAMILIEN IN BEWEGUNG“ WICHTIG?

Durch die regelmäßige Bewegung im Verein oder einfach draußen in der Natur können die Kinder Körpererfahrungen sammeln und werden sicherer im Umgang mit ihrer Umgebung. Darüber hinaus lernen die Kinder frühzeitig unbekannte und manchmal auch gefährliche Situationen einzuschätzen und sich in ihrem Verhalten darauf einzustellen.

Die nachfolgenden Basiskompetenzen können durch den Sport ganz besonders gut vermittelt werden:

- die Entwicklung des Selbstwertgefühls unterstützen
- ebenso wie die Frustrationstoleranz üben
- Regeln des sozialen Zusammenlebens anerkennen und einüben
- Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit erreichen
- Steigerung des Durchhaltevermögens
- Strategien der Problemlösung und Konfliktbearbeitung kennenlernen und in sozialen Situationen lernen
- Toleranz gegenüber fremden Kulturen



# BEISPIELE ERFOLGREICHER KOOPERATIONEN IN DER VERGANGENHEIT

## TV Beckingen und die katholische Kindertagesstätte St. Theresia Beckingen

Um alle Familienmitglieder anzusprechen, entwickelten die Partner ein Kursangebot mit unterschiedlichen Inhalten. Es gab im Drei-Wochen-Turnus vier Angebote speziell für Mamas, Papas und für Großeltern. Die Bewegungsstunden für die Mütter begannen mit einem gemeinsamen Einstieg, danach wurde für die Erwachsenen Aerobic, Drums Alive, Aroha und Steppaerobic geboten.

Die Kinder hatten gleichzeitig in der anderen Hallenhälfte ein Bewegungsangebot. Bei den Papa-Einheiten wurden gemeinsam mit den Kindern Abenteuer sowohl in der Halle als auch im Wald erlebt. Bei den Terminen mit den Großeltern waren Ballspiele, Gymnastik mit und auf Stühlen, mal nach Kinderart, mal nach Großelternart, Inhalt der Stunden. Alle Angebote waren auch für Vereinsfamilien offen.

## Kneippverein Winterbach und die katholische Kindertagesstätte Hl. Familie

In Winterbach setzte der Kneipp-Verein gemeinsam mit der Kindertageseinrichtung heilige Familie ein buntes Familiensportprogramm um. Durch eine Befragung bei einem Elternabend hatten alle Interessierten die Möglichkeit, ihre Wünsche und Vorstellungen zu äußern, die in das Grobkonzept eingearbeitet wurden. In verschiedenen Einheiten wurden nach Erwachsenen und Kindern getrennt, Entspannung, Muskelstärkung und Körperwahrnehmung angeboten. Andere Einheiten wurden gemeinsam durchgeführt, wie Barfußpfad, Bewegungsbaustellen, Ballspiele, Schwimmbadbesuch etc.

# IHR WOLLT MEHR ERFAHREN?

## EURE ANSPRECHPARTNER:



Annabell Schäfer

Landkreis St.Wendel

☎ 0681 3879-282

Inka Monz

Regionalverband Saarbrücken

☎ 0681 3879-382

Susanne Schulien

Landkreis Merzig-Wadern

☎ 0681 3879-383



E-Mail: [zdt@lsvs.de](mailto:zdt@lsvs.de)



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

