

Wolfgang Binnig*

Bewegungsförderung in der Gemeinde – eine lohnenswerte Investition in die Zukunft

Eine gute körperliche, motorische und geistige Entwicklung von Kindern bietet beste Voraussetzungen für ausgezeichnete Bildungserfolge. Das Bewusstsein für den immensen Wert von Bewegung für lebenslange Gesundheit und soziale Teilhabe sowie für persönliches Wohlergehen kann im kommunalen Leben nicht hoch genug eingeordnet werden. Turn- und Sportvereine heben sich in diesem Kanon insbesondere durch ihre qualifizierten Übungsleiter/innen von anderen Anbietern ab und sind daher der ideale Partner vor Ort. Auch in Michelfeld wird ein besonderer Fokus auf Bewegung im Kindesalter gelegt. Im Rahmen des Projektes „Bewegte Kommune – Kinder“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg schafft Michelfeld optimale Rahmenbedingungen, um Bewegung bei Kindern zu fördern.



Foto: Gemeinde Michelfeld

Michelfelds Bürgermeister Wolfgang Binnig (rechts) und Schulleiter Eberhard Marstaller begutachtet den Kinderturn-TestPLUS

Mit der Initiative „Gesund aufwachsen und leben in Baden-Württemberg“ hat das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren zusammen mit dem Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Jahr 2007 wichtige Grundlagen für die kommunale Gesundheitsförderung gelegt. Diese ist in den vergangenen Jahren für viele Städte und Gemeinden zu einem wichtigen Baustein der Kommunalentwicklung geworden. Bürgermeister und

Gemeinderäte sind immer mehr in der Verantwortung, die eigene Kommune mit entsprechenden Stadt- bzw. Gemeindeentwicklungsplänen auszugestalten und so den Bürgern attraktive Rahmenbedingungen vor Ort zu bieten. Auch die Entwicklung von offenen kommunalen Bewegungs- und Parksportangeboten für alle Bürger setzen seit einigen Jahren neue Impulse für die kommunale Gesundheitsförderung. Mit offenen Bewegungsangeboten sollen jedoch vor allem

die Menschen erreicht werden, die sich nicht oder nur wenig (gezielt) bewegen oder die durch organisierte Sportangebote nicht erreicht werden. Im Sinne von gesundheitlicher Chancengleichheit sind darin explizit einkommensschwache und bildungsferne Bevölkerungsschichten eingeschlossen.

Kommunale Rahmenbedingungen beeinflussen die sportliche Aktivität der Bürgerinnen und Bürger

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, dass die kommunalen Rahmenbedingungen die sportliche Aktivität der Bürger positiv oder negativ beeinflussen können. So entscheiden die niederschweligen Zugänge zu Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in den Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen sowie älteren Menschen auch über die individuelle zukünftige Entwicklung. Sozialraum und Nachbarschaften beeinflussen die Entwicklungs- und Lebensbedingungen ebenso wie Kindertagesstätten und Schulen. Städte und Gemeinden haben so für ein gesundes Aufwachsen

* Wolfgang Binnig ist Bürgermeister der Gemeinde Michelfeld

und Leben eine noch stark unterschätzte Bedeutung. Damit eine kommunale Gesundheits- und Bewegungsförderung nachhaltig und vielschichtig für alle Generationen Erfolg hat, bedarf es einer bewegungsfreundlichen generationsübergreifenden Infrastruktur, wie zum Beispiel Radwegen, eines barrierefreien öffentlichen Nahverkehrs, einer generationenfreundlichen Versorgung (z.B. fußläufige Einkaufsmöglichkeiten, mobile Dienste), bewegungsfreundlich gestaltete Grünflächen, Aktivspielplätze/Mehrgenerationenparks, Begegnungsstätten, u.v.m.

Gesundheitsförderung ist eine Querschnittsaufgabe für die Kommunalverwaltung

Die Gestaltung gesundheitsfördernder Lebenswelten ist für die Kommunalverwaltung eine Querschnittsaufgabe. Sie greift in die verschiedenen Ressorts, wie zum Beispiel Gesundheit, Sport, Soziales, Stadtplanung, Verkehrsplanung etc. ein und benötigt zusätzliche finanzielle und personelle Ressourcen für eine nachhaltige Entwicklung. Hinzu kommen die gemeinnützig tätigen Akteure, wie zum Beispiel Sportvereine, Seniorenorganisationen oder kirchliche und soziale Einrichtungen. So hat die Kommune immer die ganze Familie im Blick, die vor Ort entsprechende Angebote braucht. Jedoch hat Bewegung und Sport je nach Lebensphase ganz unterschiedliche Funktionen und Bedeutung für den einzelnen.

Bedeutung von Bewegung für Kinder und Jugendliche

Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen ist inzwischen anerkanntermaßen mehr als nur die Prävention von Übergewicht und motorischen Defiziten. Bewegungsangebote im Kindesalter fördern ganz entscheidend die ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Bewegung ist bei Kindern wie bei Erwachsenen ein Grundbedürfnis, das das Selbstbewusstsein stärkt, für ein emotionales Gleichgewicht sorgt und den eigenen Körper erfahren lässt. Be-

wegung beeinflusst die Gehirnentwicklung, die Sprachentwicklung, den Erwerb sozialer Kompetenzen und vieles mehr. Bei Kindern, deren Alltag sehr bewegt ist, sind vielfach wissenschaftlich belegt weniger physische und psychische Beschwerden zu beobachten.

Im Gegensatz zu Kindern ist für Jugendliche Bewegung vor allem Ausdruck ihrer Persönlichkeit. Für die Heranwachsenden spielen Körpererfahrung und soziale Anerkennung durch Sport in der Gruppe eine ganz zentrale Rolle. In dieser Phase wächst die Bedeutung von Gesundheit, Fitness und Körperzentrierung stetig an. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Lebensqualität von Jugendlichen von ihren frühkindlichen Bewegungsgewohnheiten abhängig ist.¹

Bewegungsnetzwerk für Kinder in Michelfeld

Aufgrund der großen Bedeutung von Bewegung im Kindesalter, haben wir uns in Michelfeld vor rund fünf Jahren das Ziel gesetzt, die Gesundheits- und Bewegungsförderung unserer Kinder aktiv in die Hand zu nehmen. Zu diesem Zweck haben wir das Projekt „Bewegte Kommune – Kinder“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt stand dabei der Aufbau eines starken Netzwerks, das optimale Rahmenbedingungen für ein bewegtes Aufwachsen in Michelfeld schafft.

Für das Projekt wurde ein Lenkungskreis gebildet, der die entsprechenden Impulse gibt und Aktivitäten koordiniert. Projektleiterinnen sind die zwei Familienbeauftragten bei der Gemeindeverwaltung. Dem Projektteam gehören außerdem der Bürgermeister sowie die Leitungen der Kindertagesstätten und der Grundschule mit den jeweils zuständigen Pädagogen an. Weitere Mitwirkende sind die Vorstände der beiden großen Sportvereine, der Landfrauen sowie die Pfarrer der Evangelischen Gesamtkirchengemeinde. Dank dieses breit aufgestellten Netzwerks sind die vereinbarten Ziele und Aktivitäten im gesamten kommunalen Geschehen verankert. Damit werden

breite Unterstützung und hohe Multiplikatorenwirkung erreicht. Dies führt zu nachhaltig positiven Ergebnissen.

Gezielte Bewegungsförderung aller Kinder im Rahmen des familienpolitischen Gesamtkonzepts

Im Oktober 2010 haben wir dann den Startschuss für das Projekt gegeben. Seither finden regelmäßige Arbeitskreissitzungen statt, um im Rahmen des familienpolitischen Gesamtkonzepts eine gezielte Bewegungsförderung aller Kinder in der Gemeinde im Alter von drei bis zehn Jahren zu erzielen. Zunächst wurden der Kinderturn-TestPLUS sowie eine Online-Befragung der Kindertagesstätten, der Grundschule, der Sportvereine und der Eltern durchgeführt. Auf Grundlage dieser zweistufigen Bestandsaufnahme präsentierten der Schwäbische Turnerbund und die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg im Februar 2012 dem Lenkungsausschuss die Ergebnisse. Als konkrete Maßnahme beschloss der Lenkungsausschuss anschließend, den Kinderturn-TestPLUS einmal jährlich an der Grundschule und in den Kindertagesstätten durchzuführen. Hierzu erfolgten im Vorfeld Schulungen des Personals und der Helfer. Die Testergebnisse mit fachlich fundierter Bewertung fließen in die Planung und Gestaltung der regelmäßigen Angebote im laufenden Betrieb der Kindertagesstätten und der Grundschule ein. Zum Beispiel spezielle Übungen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination oder Beschaffung von Sportgeräten und –ausstattung. Aufgrund der Testergebnisse werden außerdem bei Bedarf individuelle Förderpläne für Kinder mit erhöhtem Förderbedarf erstellt.

Michelfeld macht sich fit für weitere Sportangebote: Fortbildung und Aktionstage

Eine weitere Maßnahme war die Etablierung eines jährlichen Kinderturn-Symposiums. Zunächst wurde 2013 an zwei Samstagen ein Lehrgang zum Übungs-



Foto: Gemeinde Michelfeld

„Eine gute körperliche, motorische und geistige Entwicklung der Kinder bietet beste Voraussetzungen für ausgezeichnete Bildungserfolge in unseren Kindertagesstätten und an der Grundschule.

„Bewegte Kinder Michelfeld“ ist daher ein wertvoller Baustein im familienpolitischen Gesamtkonzept Michelfeld“, so Bürgermeister Wolfgang Binnig.

leiter-Assistenten im Kinderturnen erfolgreich durchgeführt. Hier konnten ErzieherInnen der Kindergärten, Lehrkräfte der Grundschule, Eltern sowie aktive Sportler der Sportvereine teilnehmen. Im Jahr 2014 fand in Michelfeld die Fortbildungsveranstaltung „Abwechslungsreiche Ideen, die Spaß machen“ im Bereich Kinderturnen statt. Im Bereich Erwachsenenbildung hieß das Thema „Aufwärmen kann interessant sein und Spaß machen“. Im Jahr 2015 fanden im Bereich Kinderturnen die beiden Fortbildungen „Rope Skipping“ und „Schwierige Kinder – oder liebenswerte Störer“ sowie im Erwachsenenbereich die Fortbildungen „Fünf Esslinger“ und „Aroha zum Kennenlernen“ statt. Im Jahr 2016 findet wieder ein zweitägiger Lehrgang zum Übungsleiter-Assistenten im Bereich Kinderturnen in Michelfeld statt.

Darüber hinaus gibt es seit dem Jahr 2013 „Bewegende Aktionstage“. Unter dem Motto „So fit sind wir in Michelfeld in Kita, Schule, Kirche und Verein“ werden im Aktionszeitraum umfangreiche Aktivitäten rund um das Thema Bewe-

gung in den verschiedensten Bereichen angeboten. Das Bewusstsein für den immensen Wert von Bewegung für die Gesundheit und von sozialer Teilhabe für persönliches Wohlergehen wird damit im kommunalen Leben der Gemeinde weiter gestärkt.

Spezielle Maßnahmen der Kindertageseinrichtungen

Auch die Kindertagesstätten in Michelfeld haben seit Projektbeginn viele Maßnahmen in Angriff genommen. Neben der jährlichen Durchführung des Kinderturn-TestPLUS wird wöchentlich ein angeleitetes Bewegungsangebot in den Bewegungsräumen der Kitas sowie in der Sporthalle durchgeführt. Immer wieder werden auch Spaziergänge im Umfeld der Kindertagesstätte sowie Bewegungsphasen an der frischen Luft unternommen. Dabei spielen Musik, Gesang, Spiel und Tanz eine wichtige Rolle. Darüber hinaus sind Bewegungs- und Sinnesmaterialien angeschafft worden, und einmal im Jahr bieten die Kindertagesstätten eine Naturwoche für die Kinder an. Insgesamt hat die Gemeinde Michelfeld bereits viermal den Kinderturn-TestPLUS durchgeführt. Das Karlsruher Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) hat die Daten der vier Testzeitpunkte ausgewertet. Diese Analyse ermöglicht einen Überblick über die Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeiten der Michelfelder Kinder von 2011 bis 2014.

Spezielle Maßnahmen der Grundschule

Im Rahmen des Schulunterrichts wird seit September 2012 regelmäßig ein Stationszirkel aufgebaut, um leistungsschwache Kinder zu fördern und leistungsstarke Kinder zu fordern. Hierfür sind an der Schule Bildkarten in Anlehnung an den Kinderturn-TestPLUS entwickelt worden. Diese stehen dem Projekt „Bewegte Kommune – Kinder“ zur Verfügung. Die Grundschule Michelfeld hat auch mit verschiedenen Kooperationspartnern, wie den örtlichen Sport-

vereinen, TSV Michelfeld und TTC Gnadental, Arbeitsgemeinschaften ins Leben gerufen, die im Rahmen des Ganztagsbetriebs GRUNDSCHULE+ über das gesamte Schuljahr hindurch angeboten werden, darunter auch eine Kindersportschule.

Darüber hinaus hat die Grundschule mit bewegungserzieherischem Schwerpunkt und musikischem Profil, verschiedene Bewegungselemente fest integriert, wie z.B.

- Aktivpausen im Klassenzimmer
- Bewegungspausen am Vormittag im Außenspielbereich
- Schwimmunterricht ab der 3. Klasse
- Bewegungswoche im Rahmen von „So fit sind wir in Kita, Schule, Kirche und Verein“

Bedeutung von Bewegung für Erwachsene und Ältere

Bewegung im Alltag von Erwachsenen erfüllt gegenüber den Motiven der jungen Generation vor allem die Funktionen des Erhalts der Leistungsfähigkeit, des aktiven Ausgleichs und des Stressabbaus. In dieser sehr stark von Beruf und Familie geprägten Lebensphase werden vor allem Bewegungs- und Sportangebote interessant, die zeitlich flexibel wahrgenommen werden können und die im Berufsalltag einfach zu organisieren sind. Gesundheits- und Bewegungsförderung im fortschreitenden Alter nehmen angesichts des demographischen Wandels und der damit verbundenen Zunahme älterer Menschen an Bedeutung zu. „Aktives Altern“ trägt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei. In Zukunft wird es immer mehr hochbetagte Menschen geben, die dauerhaft unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden und Unterstützung durch Pflegeleistungen benötigen. Aufgrund des Wegzugs der Kinder oder des Verlusts des Ehepartners leben immer mehr ältere Menschen in Einpersonenhaushalten. Es gibt in Städten und Gemeinden inzwischen viele Anbieter von allgemeinen Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Mit solchen Angeboten im Freien oder in der Sporthalle



Foto: Yamaoka/PIXELIO

In Michelfeld sollen alle Altersgruppen ein Bewegungsangebot bekommen, das ihren Bedürfnissen entspricht.

sollen vor allem Menschen erreicht werden, die sich nicht oder bisher nur wenig bewegen. Auch in diesem Kontext heben sich die Angebote der Turn- und Sportvereine insbesondere aufgrund ihrer qualifizierten Übungsleiter/innen von anderen Anbietern ab. Gerade bei der Betreuung von älteren Menschen, die bisher kein Sport- oder Bewegungsangebot besucht haben und schon gesundheitliche Einschränkungen aufweisen bzw. intensivere Betreuung bedürfen, ist eine qualifizierte Betreuung absolut notwendig.

In Michelfeld sehen wir in den Bereichen Gesundheitsförderung für unsere älteren Bürgerinnen und Bürger sowie Betriebliche Bewegungsförderung die nächsten Handlungsfelder, die es zu gestalten gilt. Wie auch in vielen anderen Gemeinden Baden-Württembergs braucht es Angebote für Erwachsene und Ältere, die ihren Bedürfnissen und Lebenssituationen entsprechen. Mit dem Programm „Fünf Esslinger“ bauen wir gerade ein neues Angebot auf, das vor allem unsere ältere Generation ansprechen und genau denjenigen in unserem Ort einen Zugang zu Bewegung und Sport verschaffen soll, die sich bisher eher wenig oder gar nicht bewegt haben. Auch hier spielt die Zusam-

menarbeit der Organisationen im Ort wie beim Projekt „Bewegte Kommune – Kinder“ eine ganz zentrale Rolle.

Das lokale Bewegungsnetzwerk für alle Bürger ausbauen

Gesundheits- bzw. Bewegungsförderung werden von den Landkreisen,

Städten und Gemeinden in eigener Verantwortung im Rahmen bestehender Gesetze geregelt. Damit gibt es kein einheitliches „Rezept“ für den Entwicklungsprozess und keine verbindlichen Maßnahmen oder eine Vorgabe der Akteure vor Ort. Seitens der Landesregierung bieten Handlungsempfehlungen auf Basis von Pilotprojekten Ansätze für die kommunale Umsetzung. Somit bleibt es der Kommune und den dortigen Akteuren vorbehalten, ob, wie und mit wem sie Maßnahmen der Gesundheits- und Bewegungsförderung umsetzen. Vereine sind dabei ein wichtiger Partner. Über die kommunale Gesundheitsförderung öffnen sich neue Möglichkeiten in Sachen gesunde Bewegung als Prävention. Wichtig ist dabei, dass Vereine sich frühzeitig in diese Entwicklungen einbringen. ■

Az. 500.00

Fußnote

- 1 Wang, H., Sekine, M., Chen, X., Yamagami, T. & Kagamimori, S. (2008). Lifestyle at 3 years of age and quality of life (QOL) in first-year junior high school students in Japan: results of the Toyama Birth Cohort Study. *Quality of Life Research*, 17, 257-265.
- 2 Bewegungsförderung 60+, Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter – eine Einführung. LIGA. Fokus 10, Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf, 2010.

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Konzept, das bei der Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen und auf allen gesellschaftlichen Ebenen ansetzt. Sie zielt darauf, Menschen zu befähigen, ihre Kontrolle über die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, zu erhöhen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern (Empowerment).

Gesundheitsförderung ist ein komplexer sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz und umfasst ausdrücklich sowohl die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensweisen als auch die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S. 564)

Bewegungsförderung

Bewegungsförderung beinhaltet Maßnahmen und Aktivitäten zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten. Bewegungsförderung ist ein Prozess und trägt zur Stärkung von Gesundheitsressourcen sowie einem aktiven Lebensstil bei. (vgl. Geuter, 2010)²

Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität umfasst Bewegung in verschiedenen Lebensbereichen und ist im Sinne eines aktiven Lebensstils zu verstehen. Sie beinhaltet zum einen Bewegungsaktivitäten in der Freizeit, beispielsweise das Ausüben von Sport. Zum anderen schließt gesundheitsförderliche körperliche Aktivität jedoch auch Alltagsbewegung oder Bewegung im Kontext der Erwerbstätigkeit (Betriebliche Gesundheitsförderung) ein. (vgl. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2010)