

„Beweg dich schlau“: Das AWO Familienzentrum in Viernheim nimmt am Programm der Felix-Neureuther-Stiftung teil

Bewegungsförderung im Sinne eines „bewegten Kindergarten-tages“ ist im AWO Familienzentrum schon immer ein großes Thema. Nicht nur im eigenen Turnraum sondern auch in der Ringerhalle der Waldsporthalle. Täglich findet dort in Kooperation mit dem Viernheimer Turnverein für eine Kindergartengruppe des AWO Familienzentrums eine Turnstunde statt, die von den begleitenden Erzieherinnen und Erziehern zeitlich und inhaltlich noch ergänzt wird. Tägliche Waldwandergruppen und wöchentliche Schwimmbadbesuche sind weitere zusätzliche Bewegungsangebote.

Um eine wissenschaftlich fundierte Begleitung und Betreuung der Bewegungsimpulse zu gewährleisten, nahm das Team des AWO Familienzentrums 2022 an einer mehrtägigen Fortbildung mit Prof. Dr. Klaus Roth vom sportwissenschaftlichen Institut in Heidelberg teil. Vermittelt wurden dabei u.a. Inhalte des von der BASF geförderten Projekts „MoBiL“ und der Heidelberger Ballschule.

Durch Prof. Dr. Klaus Roth wurde das AWO Familienzentrum auch aufmerksam auf das Programm „Beweg dich schlau“ (BDS) von der Felix-Neureuther-Stiftung. Seit Juni des vergangenen Jahres nimmt das AWO Familienzentrum an dem Programm teil.

Dabei kommen die Kinder in den Genuss eines ausgeklügelten Bewegungsangebots mit Spiel, Sport, und Spaß. Vergangene Woche war mit Sarah Heider die Cheftrainerin des Programms im AWO Familienzentrum zu Gast, um sich mit den geschulten Erzieherinnen Tina Kempf, Olga Stiben und Stefanie Baureis einen Eindruck von der Umsetzung des Programms zu machen.

In einer außergewöhnlichen Sportstunde im Turnraum des Familienzentrums waren für 3 Stunden die Kinder unterschiedlicher Altersgruppen abwechselnd die Hauptakteure, die beim gesamten Programm sehr viel Spaß hatten. Dabei waren alle Sinne gefordert, denn neben der Bewegung war auch der Geist gefragt. Slalomlaufen, Bällrollen, Zielwerfen, Balancieren und bei einem Memoryspiel sich die Farben von Karten merken – das stand auf dem Programm. Mit dabei war das Maskottchen Felix-Fauli, ein Faultier aus Plüsch, das die Stiftung zusammen mit den vielen Sport- und Spielgeräten übergeben hatte.

Nach und nach sollen alle Mitarbeiter des AWO Familienzentrums mit den Grundlagen des Programms vertraut gemacht werden, um die Inhalte in den Bewegungsstunden in der Ringerhalle zu implementieren. In Zukunft soll der rege Austausch zwischen der Stiftung und dem Familienzentrum noch intensiviert werden.

Interessierte Eltern wurden ebenfalls mit einbezogen. „Das Projekt soll nicht an unserer Hoftür enden, sondern auch bei den Erwachsenen und den Geschwistern ankommen“, hofft Stefanie Baureis auf eine breite Wirkung. Im Familienzentrum wird es jedenfalls täglich entsprechende Sporteinheiten geben. Beim Sommerfest soll eine Vorführung auch den Gästen Lust auf Bewegung machen. Körper und Geist sollen gleichzeitig angeregt werden

Für Ideengeber und Initiator Felix Neureuther hat Sport stets eine große Rolle gespielt. Um seine Erfahrungen und Erkenntnisse als Profisportler weiterzugeben, hat er „Beweg dich schlau!“ entwickelt. Durch spielerische Bewegungsübungen, die Kopf und Körper gleichzeitig aktivieren, werden die physische Gesundheit, mentale Ausgeglichenheit und kognitive Leistungsfähigkeit gefördert. Das Programm richtet sich mit den BDS-Modulen Kita (Kinder

im Alter von 1 bis 3 und 4 bis 6 Jahren), Schule (Grundschule) und Geflüchtete (Flüchtlingsunterkünfte) an pädagogische und öffentliche Einrichtungen und fördert durch

altersentsprechende Wahrnehmungs - und Bewegungsimpulse die motorische, kognitive sowie emotional-soziale Entwicklung.

Die Kinder und Familien erhalten altersentsprechende Wahrnehmungs- und Bewegungsimpulse. Die Übungen lassen sich flexibel umsetzen, ob als komplette Bewegungsstunde, kurze Bewegungspause, als Spielidee für den Pausenhof oder im Garten. Hauptsache ist, die Kinder haben Spaß und werden auf spielerische Art und Weise körperlich wie geistig gefördert.

Die Boxen enthalten Spiel- und Sportgeräte sowie Aktionskarten für den täglichen Gebrauch. Der Name „Beweg dich schlau!“ beruht auf Neureuthers Erfahrungen und Trainingsprinzipien. Indem er früh kognitive und motorische Fähigkeiten kombinierte, sei es ihm möglich gewesen, verletzungsbedingte Einschränkungen auszugleichen und in der Weltspitze im Skisport mitzufahren, sagt er selbst.