

Dokumentation der Tagung „Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche im öffentlichen Raum“ am 14. September 2023 in Kassel-Bettenhausen

Inhalt

Impuls I „Daten für Taten“ (Martina Metz und Ruben Könen, Gesundheitsamt Region Kassel)

Impuls II „Sport vernetzt“ (Cedric Toth und Jonny Klink, ACT Kassel)

Workshop-Ergebnisse

1. Was brauchen Kinder und Jugendliche für Bewegungsförderung?
Cedric Toth und Jonny Klink (ACT Kassel)
2. Was motiviert bewegungsarme Menschen sich mehr zu bewegen?
Dr. Julia Limmeroth (Uni Kassel)
3. Was muss der öffentliche Raum für Bewegungsförderung anbieten?
Anja Waldschlägel, Annika Wörncke und Tim König (Stadtteilmanagement und -planung)
4. Welche Rahmenbedingungen braucht die bewegungsförderliche Gestaltung des öffentlichen Raums, Lynn Stovall (Servicestelle Gemeinwesenarbeit), Christine Stibi (Der Glückstag)

Impulsvortrag I: Daten für Taten

SPORTLAND HESSEN
Harmony of Body & Soul
WELTWEISEN
LAG
LANDSCHAFTSBEREINIGUNG
SOCIALE BRENNPUNKTE
Prävention und Gesundheitsförderung | Kassel | documenta Stadt

Daten für Taten

Martina Metz & Ruben Könen
Gesundheitsamt Region Kassel
Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
G
AOK
IKK
SVLFG
vdek

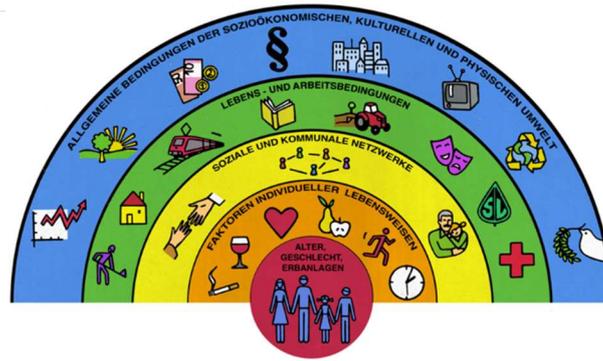
Ziel des Vortrags

Kassel | documenta Stadt

- den Rahmen spannen für den heutigen Tag
- Themen der Workshops vorbereiten
- Impulse geben

2 | Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Einflussfaktoren auf Gesundheit



3 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Bewegung und Gesundheit



<https://grundgesund.bzga.de/fuer-fachkraefte/kinder-jugendgesundheits/kinder-in-bewegung/was-bewegung-bei-kindern-bewegt/>

4 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

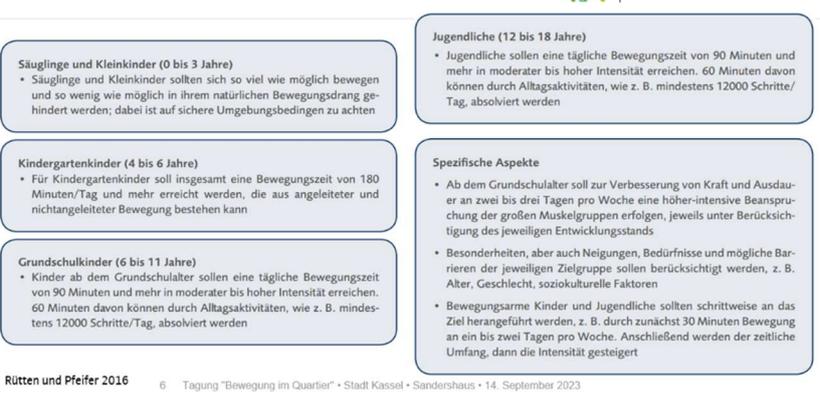
Was meint Bewegung?

- „Bewegung“ und „körperliche Aktivität“ können synonym verwendet werden
- durch die Skelettmuskulatur hervorbrachte Bewegungen, die mit einer substanziellen Erhöhung des Energieverbrauchs einhergehen
 - Bewegung und Sport in der Schule,
 - Freizeitsport (unterteilt in organisierten Sport im Verein und nichtorganisierte Bewegungs- und Spielaktivitäten in der Freizeit) sowie
 - aktives Transportverhalten

Stiftung Kindergesundheit (2022)

5 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Bewegungsempfehlungen „aufwachsen“ - national



Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

- Säuglinge und Kleinkinder sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten

Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

- Für Kindergartenkinder soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann

Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)

- Kinder ab dem Grundschulalter sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

Spezifische Aspekte

- Ab dem Grundschulalter soll zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer an zwei bis drei Tagen pro Woche eine höher-intensiv Beanspruchung der großen Muskelgruppen erfolgen, jeweils unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstands
- Besonderheiten, aber auch Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppe sollen berücksichtigt werden, z. B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren
- Bewegungsarme Kinder und Jugendliche sollten schrittweise an das Ziel herangeführt werden, z. B. durch zunächst 30 Minuten Bewegung an ein bis zwei Tagen pro Woche. Anschließend werden der zeitliche Umfang, dann die Intensität gesteigert

Rütten und Pfeifer 2016

6 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Bewegungsempfehlungen „aufwachsen“ - national



Kassel documenta Stadt

Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

- Säuglinge und Kleinkinder sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten

Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

- Für Kindergartenkinder soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann

Grundschulalter (6 bis 11 Jahre)

- Kinder ab dem Grundschulalter sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

Spezifische Aspekte

- Ab dem Grundschulalter soll zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer an zwei bis drei Tagen pro Woche eine höher-intensivere Beanspruchung der großen Muskelgruppen erfolgen, jeweils unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstands
- Besonderheiten, aber auch Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppe sollen berücksichtigt werden, z. B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren
- Bewegungsarme Kinder und Jugendliche sollten schrittweise an das Ziel herangeführt werden, z. B. durch zunächst 30 Minuten Bewegung an ein bis zwei Tagen pro Woche. Anschließend werden der zeitliche Umfang, dann die Intensität gesteigert

Rütten und Pfeifer 2016

7 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Wie steht's um die Bewegung? I



Kassel documenta Stadt

„An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du/ist Ihr Kind für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?“ (KiGGS Studie 2014–2017)

- Durchschnittlich 26 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind pro Tag mindestens 60 Minuten körperlich aktiv (**WHO-Empfehlung**).
 - Jungen erreichen die Empfehlung mit 29 % etwas häufiger als
 - Mädchen mit 22 %.

Mit zunehmendem Alter sinken die Anteile bei Mädchen und Jungen.

- 3- bis 6-Jährige: 46 %
- 14- bis 17-Jährige: 12 % erreichen die Empfehlung.

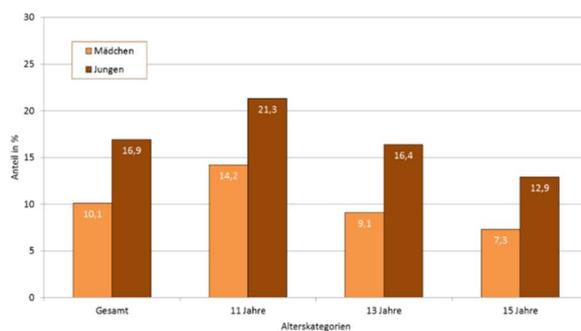
RKI 2020

8 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

HBSC-Daten nach Alter und Geschlecht – körperliche Aktivität (täglich)



Kassel documenta Stadt



HBSC-Studienverbund Deutschland (2020a)

9 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Wie steht's um die Bewegung? II



Kassel documenta Stadt

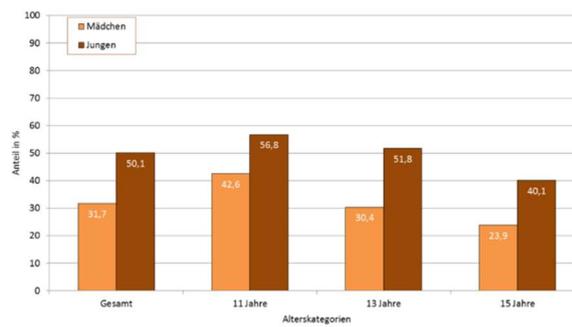
HBSC-Studie (Daten aus 2017/18)

- Nur **durchschnittlich 13,5 % der Jugendlichen** im Alter 11 bis 15 Jahren erfüllen Empfehlungen [gesundheitsförderliche (moderat-intensiver) körperliche Aktivität von täglich 60 Minuten]
- Höheres Aktivitätsniveau bei hohem **familiären Wohlstand** sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen
- Bei **Migrationsgeschichte** nur geringfügige Unterschiede hinsichtlich körperlicher Aktivität erkennbar.

HBSC-Studienverbund Deutschland (2020a)

10 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

HBSC-Daten nach Alter und Geschlecht – sportliche Aktivität (mind. 2x pro Woche)



HBSC-Studienverbund
Deutschland (2020b)

11 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Öffentlicher Raum



- Entwicklung von Infrastruktur und Verkehrswegen in Kommunen (z. B. sicheres Fahrradfahren und Zufußgehen)
- Gestaltung des Wohnumfeldes (z. B. Spielmöglichkeiten, alltägliche Wege zur Haltestelle, der Schule usw.)
- Zugang zu und die kind- und jugendgerechte Ausgestaltung von Parks, Freizeit- und Sportanlagen

Rütten und Pfeifer 2016

12 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Bewegung im öffentlichen Raum

- überall
- kostenlos
- für Alle
- Wetter-abhängig
- attraktiv?



13 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Angebote zur Bewegungsförderung

Sportland Hessen bewegt

- Sport im Park
- ParkSportAbzeichen
- Outdoor-Angebote
- vielfältige Bewegungsangebote verschiedener Institutionen (Sport-, Nachbarschaftsvereine u.a.)

<https://www.sportlandhessenbewegt.de/projekte-massnahmen/bewegungsangebote-im-oeffentlichen-raum>

14 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Bewegungsangebote finden

Sportämter/ Sportkreis

z.B. Vereinssport

Umwelt- und Gartenämter

z.B. Freiraum-/Grünflächenkarten

Jugendämter

z.B. Kinder- und Jugendstadtplan



Sportatlas Hessen

<https://www.sportatlas-hessen.de/>



Instagram

Aushänge in Einrichtungen

15 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023

Literatur

- BMG (Bundesministerium für Gesundheit) (2022): Bestandsaufnahme: Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Internet: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/BMG_Bestandsaufnahme_Bewegung_Kinder_und_Jugendliche_Langversion_bf.pdf (22.08.2023)
- HBSC-Studienverbund Deutschland (2020a). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“ (Autoren Sudeck, Bucksch). Internet: https://www.gbe-bund.de/pdf/faktenbl_koerperl_aktivitaet_2017_18.pdf (27.8.2023)
- HBSC-Studienverbund Deutschland* (2020b). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“ (Autoren Sudeck, Bucksch). Internet: https://www.gbe-bund.de/pdf/faktenbl_sportl_aktivitaet_2017_18.pdf (27.8.2023)
- Robert Koch-Institut (RKI) (2020) AdiMon-Themenblatt: Körperliche Aktivität (Stand: 1. Juli 2020), RKI Berlin, <https://www.rki.de/adimon> (23.8.2023)
- Rütten A, Pfeifer K (Hrsg) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Internet: https://www.gkv-buendnis.de/fileadmin/user_upload/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsforderung-2016.pdf (23.8.2023)
- Stiftung Kindergesundheit (2022): Kindergesundheitsbericht. Kapitel 9: Bewegung. Internet: http://s144625188.online.de/stiftungskindergesundheit/RZ_220909_Stiftung%20Kindergesundheit_Online_Kapitel_09.pdf (27.8.2023)

18 Tagung "Bewegung im Quartier" • Stadt Kassel • Sandershaus • 14. September 2023



**SPORT
vernetzt**
Gemeinsam für Bewegung



14. September | ACT Kassel 2023

Agenda

1. Vorstellung Gesamtverein
2. Vision: Treiber für gesellschaftliches Engagement
3. SPORT VERNETZT
4. Kurzfilm
5. Herausforderungen im Dreieck Kita, Schule, Verein
6. Erfolgsfaktoren im Sozialraum Wesertor

2 14. September | ACT Kassel

Vorstellung ACT Kassel

Der Gesamtverein

- Ältester Sportverein Kassels | 175 Jahre
- 1350 Mitglieder
- 62% Kinder und Jugendliche
- Stadtweites Einzugsgebiet
- 10 Abteilungen
- Basketballabteilung größte in Hessen
- 2 Liegenschaften (Sporthalle, Bootshaus)
- Über 60 ÜbungsleiterInnen
- Hauptamt im Verein

3 14. September | ACT Kassel

Vision

Treiber für gesellschaftliches Engagement

„Jedes Kind soll seine eigene Sportbiografie schreiben“

- Wie sieht die Zukunft der Vereine aus?
- Leistungssport vs. Breitensport
- Angebote für Mädchen und Jungen
- Integration | anerkannter Stützpunktverein für Integration durch Sport
- Inklusion | Kooperation August Fricke Schule

4 14. September | ACT Kassel

SPORT VERNETZT

Gemeinsam für Bewegung

- Idee aus Berlin | ALBA Berlin Gropiusstadt
- Regelmäßige Bewegungsangebote in sozial herausfordernden Sozialräumen
- Dreieck Kita | Schule | Verein
- Deutschlandweite Vernetzung: 50 Standorte
- Umsetzung in Kassel: Nordstadt, Wesertor, Forstfeld, Rothenditmold | >30 Angebote
- Wer setzt die Angebote um?
- Wer koordiniert die Angebote?
- Wer finanziert die Angebote?
- Entwicklung von 2021 bis heute



5 14. September | ACT Kassel



Kurzfilm

Kick-Off SPORT VERNETZT im Sozialraum Wesertor

Kita | Schule | Verein

Herausforderungen

- Warum schaffen wir Vernetzung?
- Hauptamtlichkeit als Gelingensbedingung | Faktor Zeit
- Unterschiede Kita- und Schulkooperationen

Der Verein als vertrauensvoller Begleiter von der Kita, über die Grundschule bis hin zu der Teilnahme an Vereinsangeboten.

7 14. September | ACT Kassel



Erfolgsfaktoren SPORT VERNETZT

Am Beispiel Wesertor

- 2 Schulen, 4 Kitas, offene Angebote
- Wöchentliche Bewegungsangebote in den Institutionen
- Niedrigschwelligkeit
- Kostenfreie Angebote
- Bespielung bekannter Orte
- Hauptamt in der Koordination
- Stetige Vernetzung und Austausch der beteiligten Akteure

Der Open Sunday als Teil von SPORT VERNETZT – Bewegung im öffentlichen Raum



8 14. September | ACT Kassel



<https://www.youtube.com/watch?v=PJKmwDajxwM>

Workshop 4: Was sind förderliche Rahmenbedingungen für die Gestaltung des öffentlichen Raums?

Rahmenbedingungen zur bewegungsförderlichen Gestaltung des öffentlichen Raums

Erfahrungen

- Fehlende Mobilität - Wissen über Angebote nicht vorhanden
- Leistungsorientierter Blick
- Verkehrsmitteln nicht bewegungsfreundlich
- Mehr Beteiligte = besser Outcome! je mehr, desto besser
- Zusammenschluss

Hürden

- Nutzungskonflikt - Wie werden diese abgefragt?
- Mobilitäts-Einschränkungen
- Fehlende Beteiligte

Wünsche/Ideen

- Multiplikatoren Nutzung v. Raum
- Fahrmodulare für Kinder, die sicher sind
- Einbindung v. Kinder & Jugendliche bei Planungsprozessen
- Hilfentscheidungsstrukturen fördern
- Fürsprecher!
- Budget für Jugendforum
- Wirtschaft mit einbeziehen! ausstellen!
- letzte im öffentlichen Raum öffnen
- einfach machen! einfach anfangen! Es braucht einen guten Draht zum Bürgermeier nehmen!

Vorteile aufzeigen, Verbundenheit

- Es braucht Fachkräfte
- Investitionsbereitschaft der Lidarperspektive
- Entscheidungen treffen!
- Wegang mit Sozialpolitik im Studium/Arbeitsplatz behandeln
- beats Netzwerk, das ich nutzen kann
- Wunschgespräche mit Bürgermeister
- Entscheidungen einladen
- Pflegearbeit
- maximale Anzahl um an Ort zu gehen, wo Zielgruppe ist

Workshop 3: Was motiviert bewegungsarme Menschen den öffentlichen Raum für Bewegung zu nutzen?

Motivation auf andere übertragen
→ selbst dafür „brennen“

Neugier wecken!

Begeisterung ausstrahlen, um Begeisterung zu wecken!

Wenn-Dann-Regel

W-O-O-P
wish outcome obstacle plan

PERSÖNLICHE HINDERNISSE

Wetter

Gesundheitszustand

Zeit

Faulheit

fehlende Motivation

digitale Medien
Ablenkung

innerer Schweinehund

Das Anfangen

Ausreden

Prioritäten setzen

Treffpunkt Bewegung

Zielgruppe
- Menschen > 60
- Stadtweit

Ziel: Diejenigen, die noch nicht daran teilnehmen, erreichen / Format als Treffpunkt veranständigen

Potenzial: Durch Bewegung Gemeinschaft stärken / Gegen Einsamkeit

Kulturelle "Hindernisse" (Neugier...)

Sprachbarriere

Verbindlichkeit schaffen

Jugendliche 16-20 Jahre

Hindernis/Motivation Akzeptanz

- Motivation
 - Gemeinschaft / miteinander
 - Vorbilder + Orte
- neue Lebensphase, andere Prioritäten → Hindernis
- Sport-Schnittstelle - Treffpunkt AFD
 - jeden Monat/wöchentlich neue Routen
 - positive Verstärkung durch Belohnung Bsp. Gutscheine