

## StadtSportBund und Sportjugend Dortmund für mehr Bewegung unserer Kinder!



Raus auf den Spielplatz, in den Wald oder auch rein in ein Sportvereinsangebot – Bewegung ist zentral wichtig für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Wussten sie schon - Toben macht schlau!

### Kinder, die rückwärts gehen, können auch rückwärts rechnen!

Viel Bewegung beim Sport fördert die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten, wie z.B. der Orientierung im Raum: Von wo kommt der Ball, wo spiele ich ihn hin? So wird über Bewegung die kognitive Leistungsfähigkeit gefördert, die für das Rechnen und auch das Schreiben wichtig ist.



### Viel Bewegung fördert eine gute Haltung!

Die körperaufrichtenden Muskeln wie Bauch- und Rückenmuskeln bewirken eine gerade Haltung. Diese werden beim Klettern, Turnen und in der Leichtathletik oder auch beim Schwimmen trainiert. Zudem fördert Sport durch Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Kinder.

### Bewegte Kinder sind weniger krank!

Bewegung wirkt gesundheitsfördernd auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und auch das Immunsystem. Gerade in der aktuellen Zeit ist Bewegung so ein positiver Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden!

### In der Bewegungsgruppe lernen Kinder soziale Fertigkeiten!

Im Sportangebot erfahren die Kinder Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme im gemeinsamen Spiel und lernen eigene und fremde Grenzen zu respektieren. Egal ob beim Turnen oder in den Regelspielen: Fair Play, warten, bis man an der Reihe ist und Frustrationstoleranz aufbauen, wenn man verloren hat.



### Integration durch Sport!

Durch die genormten Regeln in Sportspielen ist Sport überall gleich verständlich und anschlussoffen. Im Sport lernt sich schnell ganz nebenbei die neue Sprache, wenn wir uns z. B. abstimmen in den

Laufwegen oder zum Passen der Bälle. Zudem entstehen über den Sport hinaus Freundschaften, über die nicht selten auch in anderen Lebensbereichen Unterstützung gegeben und erfahren werden kann.

### **Gesundheitsförderung - wieviel Bewegung sollte es mindestens sein?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt: **mindestens 150 Minuten/Woche mit moderater Intensität bewegen**, d. h., dass die Bewegung als etwas anstrengend empfunden wird. Empfohlen werden zum Beispiel 5 x 30 Minuten/Woche.

StadtSportBund Dortmund und Sportjugend Dortmund setzen sich gemeinsam mit ihren Sportvereinen dafür ein, dass Kinder ausreichende Bewegungsgelegenheiten vorfinden und Zugang zu Sportvereinsangeboten erhalten.

Hierfür stehen wir den Vereinen beratend zur Seite und entwickeln gemeinsam mit ihnen unsere Projekte weiter. Durch ein vielfältiges Aus- und Fortbildungsangebot zur Leitung von Sportgruppen sind wir neben Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen auch Ansprechpartner für Erzieher\*innen und pädagogisches Fachpersonal an Schulen.

Einige besondere Projekte, die wir gemeinsam mit unseren Partnern in Bildungseinrichtungen vor Ort in Bewegung bringen wollen, stellen wir im Folgenden dar:



#### **Das Dortmunder Mini-Sportabzeichen:**

Mit dem Dortmunder Mini-Sportabzeichen motivieren Sporti das Krokodil aus dem Verein und Pido der Pinguin von DEW21 schon die ganz Kleinen **im Alter von 2-6 Jahren** zur Lösung von **spannenden Bewegungsaufgaben**.

Mit wenig Aufwand lassen sich die Übungen aus dem Dortmunder Mini-Sportabzeichen z.B. im Trainingsbetrieb, zu einem Aktionstag im Sportverein oder auch in Kooperation mit einer Kita auf einem Stadtfest durchführen. Ergänzend steht eine Beraterin für Kindertagesstätten zur Verfügung, die Fragen rund um einen bewegten Kinderbetreuungsalltag beantwortet.

Ansprechpartnerin: Iris Peters



#### **Der Sportgutschein 4.0**

Mit **Hoppy, unserem Känguru, in den Sportverein!** Alle Vierjährigen erhalten seit September 2020 einen **Sportgutschein** im Wert von 50,00€ für eine Mitgliedschaft in einem Dortmunder Sportverein. Verteilt wird der Gutschein über die Kita am Geburtstag des Kindes. Unterstützt wurde dieses Projekt von der Stadt Dortmund und dem Oberbürgermeister Sierau.

Ansprechpartnerin: Saskia Sommerstedt

### **Sport vor Ort - z. B. Das Sport- und Spielmobil:**

Im Rahmen von Sport vor Ort installieren wir Sportangebote in die Aktionsräume des Aktionsplan Soziale Stadt Dortmund!

Mit dem Spiel- und Sportmobil suchen wir die Kinder wohnortnah auf und **bringen die Bewegung direkt vor die Haustür**. Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung und einen niederschweligen Zugang zum Sport erhalten. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an hauptsächlich an **Kinder vom Kindergartenalter bis zum späten Grundschulalter**. Qualifizierte Übungsleiter\*innen begleiten die Kinder vor Ort. Durchgeführt werden die Angebote durch einen Sportverein im Stadtteil. In Westerfilde und Nette ist das Projekt bereits 2018 gestartet, Hörde und Eving folgten im September 2020. Weitere Standorte sind angedacht. Unterstützt wird das Projekt vom Jugend- und Sozialamt der Stadt Dortmund wie auch von Wohnungsbaugesellschaften.

Ansprechpartner: Paul Pyka

# SPORT vor ORT



### **NRW/ Dortmund bewegt seine Kinder:**

Mit einem kleinen Equipment an Sportmaterialien bringen wir Bewegung auf Schulhöfe, in Klassen oder auch Quartiere. Nicht selten sind auch Sportvereine bei unseren unterschiedlichen **bewegten Veranstaltungsformaten** dabei. Ganz nach dem Motto: **NRW bewegt seine Kinder!** unterstützt die Sportjugend Dortmund zahlreiche dieser Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche tatkräftig mit vielen jungen engagierten Helfer\*innen. Ziel ist es die Begeisterung der Teilnehmer\*innen für Sport und das Interesse an den Vereinsangeboten zu wecken, so dass der Start zu einem aktiven und gesunden Lebensstil gelegt werden kann. Hier arbeiten wir nicht selten mit unterschiedlichen Akteuren aus den verschiedensten Netzwerken zusammen.

Ansprechpartnerin: Lydia Brinkmann

### **Qualifizierung im Sport:**

Mit unserem breiten **Aus- und Fortbildungsangebot** stellen wir sowohl Qualifizierungsmaßnahmen für die Organisationsentwicklung und **Sportpraxis** in den Sportvereinen als auch für die **Weiterbildung unterschiedlicher Berufsgruppen** zur Verfügung. Wir entwickeln auf Anfrage für Partner oder Organisationen gezielte bewegungsorientierte Angebote oder Workshops. Unser Ziel sind qualifizierte und im Sport gut ausgebildete Personen und die Verbindung zwischen Institution und Sportverein.

Ansprechpartnerin: Regina Büchle

Weitere Informationen zu den einzelnen Projekten können Sie unserer Homepage [www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de) entnehmen. Dort finden Sie auch über unsere „**Vereinsuche**“ die **Angebote der Sportvereine** für unterschiedliche Zielgruppen von 1 bis 99 Jahren.