



***schwer mobil***

**Landesweite Umsetzung  
in Nordrhein-Westfalen**

**Sportjugend NRW  
im LandesSportBund NRW**

**04. Dezember 2009**



**SPORTjugend NRW**  
LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.



# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Initiiert 2004 durch**

- Sportjugend im LandesSportBund NRW
- **weitere Träger**
  - Innenministerium NRW
  - Landesverband BKK NW
  - METRO Group

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Gründe der Initiative**

- gesellschafts- und gesundheitspolitisch etwas verantworten, Verhältnisse zur Sprache bringen und mithelfen, sie zu verändern
- alle Kinder mit ihren Gaben in den Blick nehmen, ihnen Entwicklungswege zeigen und anlegen
- Lobby für eine Kinderwelt als Bewegungswelt sichern

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW

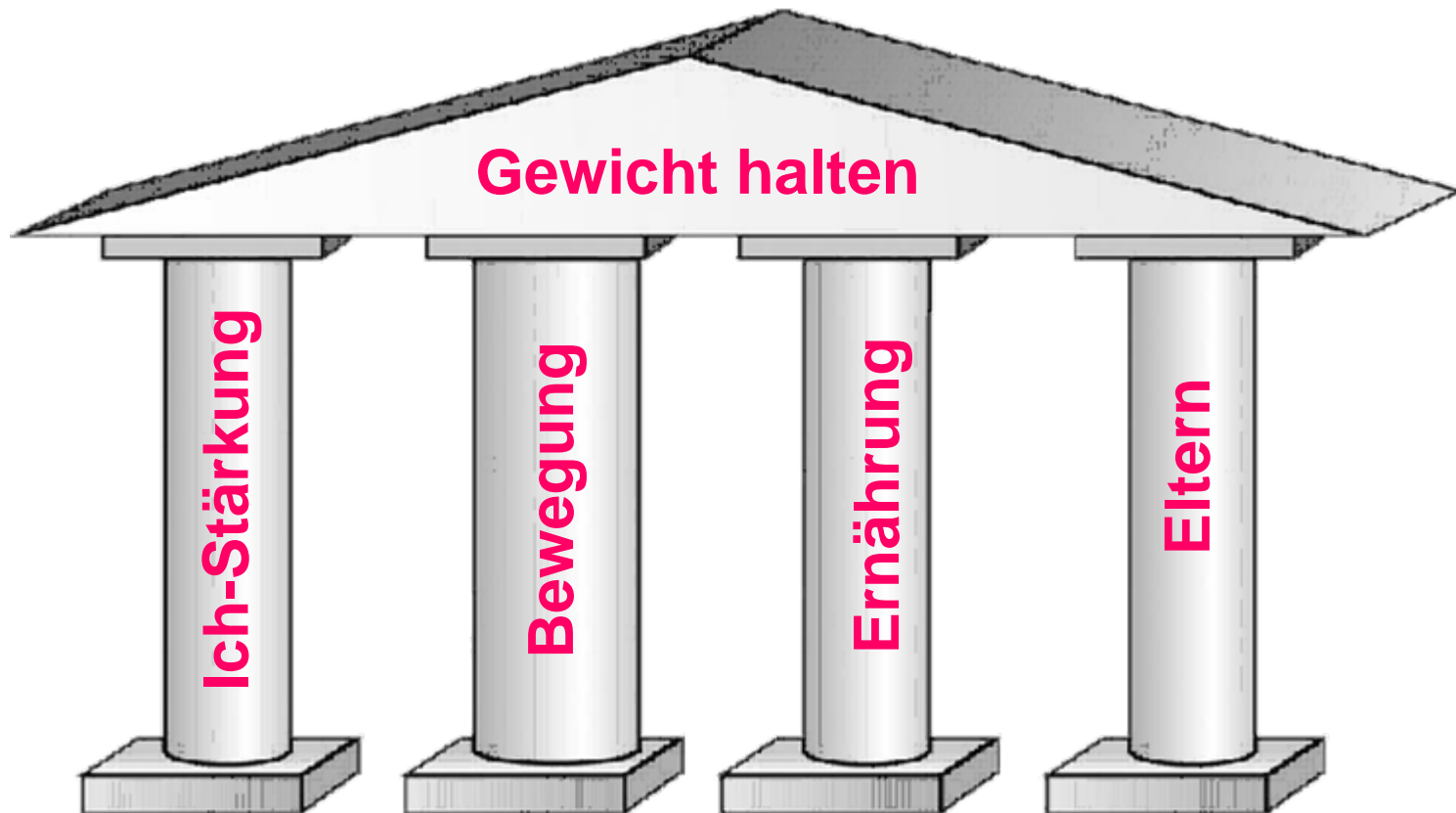
## **Ziel des Angebotes für die beteiligten Kinder**

Spaß an der Bewegung (wieder) entdecken  
im Verein und im Alltag  
und mit Freude langfristig aktiv zu sein.



# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW

## **Inhalte des Angebotes für beteiligte Kinder**



# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW

## **Was wir seit 2004 bewegen**

- Etablierung von eigenen Gruppen für übergewichtige Kinder
  - Regelmäßige Bewegungsaktivitäten inkl. Ernährungsberatung
  - Einbeziehung und Beratung der Eltern
- Anschubfinanzierung für die Vereine
- Fort-/Weiterbildung für die Übungsleiter/innen
- regelmäßige Projekttreffen, Fachtagungen und Sportfeste
- unterstützende Materialien
- Unterstützung bei lokaler/regionaler Öffentlichkeitsarbeit
- wissenschaftliche Begleituntersuchung



***schwer mobil*** – Bewegung, Spiel und Sport für  
übergewichtige Kinder

## **Wer koordiniert?**

### Die Sportjugenden der Stadt- und Kreissportbünde

- Gewinnen Sportvereine
- unterstützen Sportvereine durch Beratung, Betreuung und Öffentlichkeitsarbeit
- koordinieren/organisieren für die Sportvereine Ernährungsberatung und Begleitung durch Psychologen
- Qualifizieren Übungsleitungen
- bauen Netzwerke im Sport- und Gesundheitssektor auf und aus
- Setzen qualifizierte Mitarbeiter ein

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Was wir bereits erreicht haben (I)**

Bei adipösen Kindern aus den Projektgruppen ist

- eine Reduktion des Gewichts
- eine Senkung des BMI (Body Mass Index)
- eine geringere Zunahme des Bauchumfangs
- eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit

im Vergleich zu anderen adipösen Grundschulkindern festzustellen.

## **Was wir bereits erreicht haben (II)**

- Die Übungsleiter/innen sind stark engagiert!
  - Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen in der Freizeit werden intensiv genutzt.
- Die Vereine bleiben engagiert!
  - Über 87% der Vereine führen den Schwerpunkt „Angebote für übergewichtige Kinder“ auch über die Projektbeteiligung hinaus fort.
- Die Kinder bleiben dem Sport treu!
  - 98 % der Kinder bleiben nach Ende der Projektbeteiligung in ihren 181 bisher beteiligten Sportvereinen.

## **Und .... übergewichtige und adipöse Kinder fühlen sich in ihren Gruppen wohl und haben großen Spaß (III)**

*„In der Gruppe ist es total schön, besonders großen Spaß macht mir das Trampolinspringen. Deshalb habe ich im letzten Jahr auch nur ein einziges Mal beim Training gefehlt – da war ich krank. Besonders toll ist es, dass mir die Hosen vom letzten Jahr noch passen. Das war nicht immer so.“*

*„Ich möchte abnehmen, und die Gruppe hier hilft mir dabei. Ich bin Torhüterin im Handballverein und merke, dass ich im Training nun viel besser mithalten kann als früher. Das macht mich schon stolz. Das Trainingsprogramm ist sehr abwechslungsreich und außerdem habe ich durch die Gruppe neue Freundschaften schließen können. Auch bei meiner Ernährung hat sich einiges getan. Statt Kekse zu knabbern, schäle ich mir jetzt öfter eine Orange. Das ist auch lecker.“*

## **Konsequenzen aus der Evaluation**

- Beteiligte Vereine bieten künftig zwei Mal pro Woche Sportangebote an
- Die psychologische Betreuung wird intensiviert
- Das Netzwerk aus Verein, Ernährungsberatung und Kinderarzt wird stabilisiert

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Ziele 2010**

Dann gibt es

in mindestens 16 (Sportjugenden der) SSB/KSB

insgesamt 227 Vereine der landesweiten Umsetzung,

die in ihren ***schwer mobil*** Angeboten 2497 Kindern Freude an der Bewegung vermitteln.

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Was haben Mädchen und Jungen davon?**

- Sie entdecken (wieder) ihre Freude an der Bewegung.
- Sie werden durch das Angebot angeregt, ihr Bewegungs- und Essverhalten zu verändern.
- Sie entwickeln eine angemessene Handlungsfähigkeit, um ihren Alltag und ihren Umgang mit dem Körper selbstständig zu bewältigen.
- Sie können idealtypische Körpervorstellungen realistisch überprüfen und für sich ein eigenes Körperbild und eine eigene Einstellung zu ihrem Geschlecht entwickeln.
- Sie nutzen die ihnen angebotenen Beratungsmöglichkeiten.

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Was haben die Eltern und Erziehungsberechtigten davon?**

- Sie sind motiviert, die Veränderung ihrer Kinder zu unterstützen und mit zu tragen.
- Sie wissen, dass sie selbst als Vorbild für die Kinder dienen in ihrem eigenen Bewegungs- und Essverhalten und ihrer Rolle als Mutter oder Vater.
- Sie wissen, wie sie die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und -formen ihrer Kinder förderlich beeinflussen können.
- Sie nutzen die ihnen angebotenen Beratungsmöglichkeiten.

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Was haben die Übungsleitungen davon?**

- Sie erkennen den Zusammenhang von Bewegung-Ernährung-Selbstkonzept und wissen, wie sie diesen Themenkomplex kindgerecht in ihren Bewegungsangeboten vermitteln können.
- Sie wissen, wie sie mit Eltern und Erziehungsberechtigten, Ökotrophologen oder Diätassistenten und weiteren Partnern zusammenarbeiten, um die übergewichtigen Mädchen und Jungen zuverlässig und langfristig zu fördern.
- Sie können Kinder, Jugendliche und deren Eltern beraten.

# ***schwer mobil*** landesweite Umsetzung in NRW



## **Was haben die Vereine davon?**

- Sie erkennen und nutzen die Möglichkeit, sich im Bereich der Gesundheitsorientierung besonders zu profilieren.
- Sie bauen qualifizierte Breitensport-Angebote auf einer gesundheitsfördernden und ganzheitlichen Basis auf.
- Sie kooperieren mit von den Krankenkassen anerkannten Fachleuten für Ernährungsberatung.
- Sie lassen ihr Angebot mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) auszeichnen.

## schwer mobil



### **BEWEGUNG IST LEBEN** weil Leben Bewegung ist!

In den **schwer mobil** Gruppen in Sportvereinen hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung.

*Wir wollen langfristig zur Prävention von Folgeerkrankungen durch Übergewicht im Kindes- und Jugendalter beitragen.*

***Bewegen Sie sich – sprechen Sie uns an!***

**Sportjugend NRW**

**Tel. 0203 7381-866**

**[www.schwermobil.de](http://www.schwermobil.de)**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**LandesSportBund NRW e.V.  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

**Raphaela Tewes**  
**[raphaela.tewes@lsb-nrw.de](mailto:raphaela.tewes@lsb-nrw.de)**  
**Telefon: 0203 7381 -866**



Innenministerium  
des Landes Nordrhein-Westfalen

