



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Governors Rotary Distrikt 1860	3
Einleitung	4
Das „3-Säulen-Modell“	6
Planungs- und Durchführungshinweise	7
Handlungsfeld Ernährung	8
Fröhliche Brotgesichter	9
Pausenbrot-Rallye	9
Kunterbunte Salate	9
Obst satt	10
Apfel-Tag	10
Trinkbrunnen	10
Werkstatt Ernährung	10
Gesundes Kochen	11
Ernährungsführerschein	11
Bewegte Pause	12
Gesundheitstag	12
Rotary Kinder-Gesundheitstag	13
Rotary-Kindertag	13
Milchaktionstag	13
Handlungsfeld Bewegung	14
Bewegungsspiele	16
Bewegte Pause	16
Spiel- und Bewegungsprogramme für die Schulpause	16
Fitness-Test	17
Move – Programm	17
Werkstatt Bewegung	20
Wandern für Wasser	21
Schwimmschule	21
Motorik ABC	21
Ballschule Heidelberg	22
Schnitzeljagd oder Schatzsuche	23
Stadtrallye	23
Initiieren und Ausrichten von Bewegungstagen	23
Basketball/Schwimmen/ Fußball/Handball macht Schule	23
Handlungsfeld Persönlichkeitsbildung / Lebenskompetenz	24
Kinder reden mit: Kita-Kinderparlament	25
Trau dich – Projekt zur Prävention sexueller Übergriffe	25
Empathie-Fähigkeit bilden	25
Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung	26
Anti-Mobbing und Anti-Cybermobbing in der Schule	26
Tag der Kulturen	27
Fest der Kulturen	27
Sozialprojekt-Tage	27
Globales Klassenzimmer	28
Rollen- und Thementheater	28
Streitschlichter	29
Gewaltprävention/ Anti-Aggressions-Training	29
Drogen-Prävention	29
Fazit – und was nun?	30
Integrierter Modellansatz von „gesundekids – fit fürs Leben“	31
Danksagung	32
Quellen-Verweis	34

Vorwort

Wir Rotarierinnen und Rotarier haben den nachvollziehbaren Anspruch, unsere gemeindienstlichen Aktivitäten und Projekte unter das Primat der Nachhaltigkeit zu stellen. Gemeinnütziges Engagement jedweder Art, welches Kindern und Jugendlichen zugute kommt, ist an Nachhaltigkeit kaum zu übertreffen, weil es entscheidenden Einfluss auf die positive Lebensentwicklung junger Menschen nimmt. In diesem Kontext sehe ich auch die Begründung für das Hauptziel, welches ich im rotarischen Jahr 2019/20 für den Distrikt 1860 ausgerufen habe, nämlich uns verstärkt der Thematik Kinder und Jugendliche in all seinen Facetten zu widmen.

Die Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ erfüllt diesen Anspruch in hervorragender Weise und bietet darüber hinaus einen integrativen Ansatz, der besondere Nachhaltigkeit verspricht. Seitens des Distriktes 1860 ist es uns eine große Freude, nun allen unseren Clubs dieses Booklet zur Verfügung stellen zu können.

An dieser Stelle gebührt dem Autor dieses Druckstückes, meinem geschätzten rotarischen Freund, **Herrn Dr. Karl F. Glenz**, Chairman Gemeindienst des Distriktes 1860, großer Dank und hohe Anerkennung für die engagierte Arbeit, das akribische Zusammentragen der vielfältigen Aspekte zur Thematik „gesundekids – fit fürs Leben“.

Das vorliegende Booklet erhebt weder den Anspruch einer wissenschaftlichen Arbeit, noch den Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist vielmehr als ein nützliches Kompendium beispielhafter Möglichkeiten anzusehen, sich in den drei eng miteinander verzahnten Handlungsfeldern **Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsbildung** unserer Kinder als Rotary Club aktiv zu engagieren. Es soll als Impuls- und Ideengeber dienen sowie eine Auswahl praktischer Projekt- und Aktionsvorschläge anheim geben, die sich auch umsetzen lassen. Idealerweise engagiert man sich in allen drei Segmenten **Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsbildung** von Kindern und Jugendlichen, weil diese Trias zusammen zur gesunden Entwicklung junger Menschen beiträgt.

Falls dem einzelnen Club das zu ambitioniert ist, ist das Konzept jedoch so angelegt, dass man sich als Club schwerpunktmäßig problemlos auch nur einer der „drei Säulen“ widmet. Oder aber man nutzt Synergien dergestalt, dass man sich mit Nachbarclubs zusammen tut und gemeinsam ein Projekt für eine umschriebene Region stemmt. Vielleicht nehmen Sie durchaus auch Institutionen und Vereinigungen mit ins Boot, die schon kompetent in diesem Bereich arbeiten. Bedienen Sie sich bei der konkreten Ausarbeitung der Maßnahmen auch der Expertise der Fachleute in Ihren Clubs, seien es z. B. Pädiater, Pädagogen, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler oder Kinder- u. Jugendpsychologen, etc.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen des Booklets. Möge dieses Kompendium die Initialzündung für Ihren Club sein, das Thema „gesundekids – fit fürs Leben“ in einem Club-Projekt umzusetzen. Dafür wünschen wir Ihnen viel Erfolg!



Ihr
Dr. Andreas Prager
Governor 2019/2020
Distrikt 1860

Einleitung

Gesund bleiben wünscht man sich zum Geburtstag, zum Jahreswechsel oder auch bei anderen Gelegenheiten – ohne Gesundheit ist alles nichts; dies weiß jeder, der schon einmal richtig krank war oder dies bei nahestehenden Personen erlebt hat.

Die **Gesundheit** wird **in der Verfassung der WHO** definiert als „ein Zustand von vollständigem physischem, geistigem und sozialem Wohlbefinden, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“. Gesundheit bedeutet daher auch psychisches Wohlbefinden und hat auch viel mit Verantwortung und Eigenverantwortung zu tun!

Rotary ist sich dieser Verantwortung bewusst und engagiert sich über seine Clubs u.a. weltweit in der Aktion „PolioPlus“ dafür und ebenso nachhaltig regional in vielen bemerkenswerten und erfolgreichen Gemeindienst-Projekten. Um auf unsere Gesellschaft prägend und nachhaltig einzuwirken, muss der Fokus aller Maßnahmen zur Gesundheit auf die Zeit frühkindlicher Prägung im Elternhaus, in Kindergärten und Schulen gerichtet werden. Kindergärten und Schulen sind Lernorte, an denen Kinder motiviert und neugierig werden sollen, damit sie ihre Welt und sich jeden Tag ein bisschen besser verstehen lernen. Dazu gehört eine **gesunde Ernährung**, die entscheidend zu positivem Lebensgefühl beiträgt. Schon Kinder sollten durch die richtige Ernährung einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihrem Körper lernen. Dazu muss schon früh das Wissen vermittelt werden, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind.

Auch der Zusammenhang zwischen **Ernährung und Bewegung** ist mittlerweile in verschiedensten Studien wissenschaftlich untersucht und unzweifelhaft bestätigt worden. Wir müssen nicht erst krank werden, bevor etwas in diese Richtung „gesundsein“ unternommen wird. Prävention und Kenntnis von allgemeinen Zusammenhängen ist der richtige Ansatz!

Toni Innauer, Weltmeister und Olympiasieger im Skispringen, heute Seminartrainer und Coach, plädiert dafür, der Jugend stärker den Wert von Bewegung zu vermitteln: „**Bewegung und Körperbewusstsein** werden an Schulen bald als schützenswerte Kulturtechnik vermittelt werden müssen, weil sich der menschliche Alltag zusehends von einer artgerechten motorischen Beanspruchung entfernt“. Darüber hinaus bestätigen auch erhobene Daten aus dem mehrjährigen Projekt „gesundekids – fit fürs Leben“ des RC Schriesheim-Lobdengau ein Defizit der motorischen Fähigkeiten bei Jugendlichen. ⁽⁵⁴⁾

Neben gesunder Ernährung und Bewegung steht auch das **kognitive Training** und die **Persönlichkeitsbildung** im Mittelpunkt dieser Initiative. Eine neue Studie zeigt, dass neben einem bewussten Ernährungs- und Bewegungsverhalten auch ein Training kognitiver Fähigkeiten einhergeht. Aus alledem ergibt sich ein ganzheitlicher Ansatz, in dem **drei Handlungsfelder** essentieller Bestandteil und unumgänglich interdependent sind, will man Kinder gesund und fit fürs Leben vorbereiten. Es sind dies: **Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsbildung / Lebenskompetenz**.

Der Distrikt 1860 hat mit seiner Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ aufgrund eigener erfolgreicher Erfahrungen und in Kooperation mit der Initiative „gesundekids e.V.“ ⁽¹⁾ eine **bereits praktizierte und erfolgreiche Initiative** entwickelt, die gezielt mit der Förderung von gesunder Ernährung, viel Bewegung und Bildung der Persönlichkeit und Lebenskompetenz erfolgreich in **Kindergärten und Schulen** umgesetzt wird. Letzteres steht im besonderen Fo-

kus der Initiative von bayerischen Rotary Clubs „Freunde“, auf dem u.a. die dritte Säule aufbaut. „Freunde“, ein pädagogisches Programm, beruht auf dem von der WHO empfohlenen Ansatz der Förderung von Lebenskompetenz und orientiert sich an den Bildungsplänen der Länder mit ihrem ganzheitlichen Bildungsauftrag für Kindertageseinrichtungen. Als langfristig angelegtes und nachhaltiges Angebot der universellen Prävention zielt das Programm „Freunde“ auf eine umfassende Stärkung von Lebenskompetenzen in Bereich der frühkindlichen Erziehung.

Rotary hat erkannt, dass ein sinnvoller Ansatz nur sein kann, diesen Entwicklungen, wie Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und soziale Defizite, **frühzeitig präventiv zu begegnen**. Dass universelle Prävention gerade im frühkindlichen Alter besonders Erfolg versprechend wirkt, ist Erkenntnis der jüngeren Forschung in Medizin, Psychologie und Pädagogik. Weiterhin wurde festgestellt, dass Ausbildung und Weiterbildungsmöglichkeiten des pädagogischen Fachpersonals in diesem Bereich keineswegs ausreichend sind ⁽²⁾ und dass eine konsequente Sensibilisierung der Eltern für die Probleme und eine Begleitung in der Erziehungsarbeit notwendig sind. ⁽³⁾

Mit **beispielhaften Aktionen in Kitas und Schulen** wendet sich die Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ an Kinder, Eltern, Erzieher/innen, Lehrkräfte und Multiplikatoren sowie an die Öffentlichkeit. Der aktive Einsatz für bewusste Ernährung, mehr Bewegung und Bildung der Persönlichkeit bei **Kindern zwischen 3 und 12 Jahren** steht im Mittelpunkt. „gesundekids – fit fürs Leben“ verfolgt dabei einen **integrierten Ansatz**. Es werden nicht isoliert Themen im Bereich Gesundheit wie z. B. Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsbildung/Lebenskompetenz aufgegriffen, sondern die Vernetzung einzelner gesundheitsrelevanter Themenbereiche ist Bestandteil und grundlegendes Konzept der Initiative. Daher wird konzeptionell bewusst Schwerpunkt auf **Gesundheitsförderung und Prävention** gelegt.

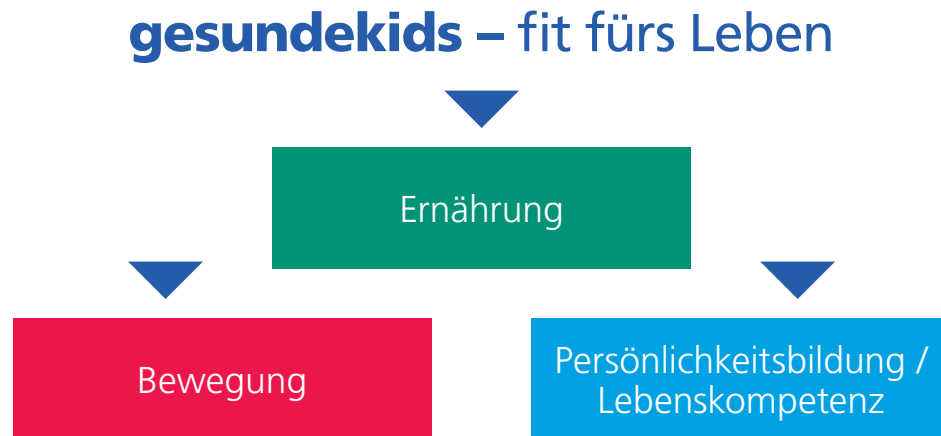
Die Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ von Rotary arbeitet nicht neben den etablierten Strukturen, wie z. B. Kindergartenfachberatung, Suchtberatung oder Schul-Sozialarbeiter/in, sondern bewusst mit ihnen zusammen. Dabei unterstützt die Förderung durch Rotary die Kindertageseinrichtungen und Schulen bei Aufgaben, für die in der Praxis häufig die Ressourcen fehlen.

Die Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ will mit **diesem Booklet** die Rotary Clubs mit konkreten und praxisnahen Aktionen und Beispielen, die als „**Bausteine**“ zu verstehen sind, auch zu **eigenen Projekten motivieren**, sich für die Gesundheit und Lebenskompetenz von Kindern einzusetzen, um ihnen alle Chancen auf einen erfolgreichen Lebensweg zu ermöglichen.

Viele Kinder brauchen diese Initiative, um fit fürs Lernen und Leben zu werden. Sie sind unser größtes Kapital und sie verdienen es, dass sich Eltern, Lehrer und alle Verantwortlichen aktiv, präventiv und nachhaltig für ihre gesunde Zukunft einsetzen. „gesundekids – fit fürs Leben“ kann somit ein **Schlüssel für ein gesundes Leben** sein, vermittelt wichtige soziale und gesundheitsfördernde Kompetenzen bereits im Vor- und Grundschulalter und beugt somit auch Sucht- und Gewaltentstehung vor.

„**Gesundheit ist kein Zustand, der vorhanden ist oder nicht**, sondern eine Balance zwischen körperlichen und seelisch-geistigen Wohlbefinden, die im täglichen Leben immer wieder neu herzustellen ist.“ (WHO 1986)

Das 3-Säulen-Modell



Zur präventiven und nachhaltigen Zielerreichung des Vorhabens „gesundekids – fit fürs Leben“ ist das Sich-Befassen mit den drei zuvor genannten Handlungsfeldern unerlässlich. Nachfolgend lässt sich das Strukturmodell schematisch wie folgt darstellen:

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Fähigkeit, z. B. mit Stress umzugehen, bilden wesentliche konkrete, sich wechselseitig beeinflussende Bausteine einer „gesunden“ kindlichen Entwicklung.

Bereits in den ersten Lebensjahren werden über Geschmacksgewohnheiten, Essverhalten und Bewegungsverhalten entscheidende Weichen für spätere Verhaltensweisen gestellt. Kinder orientieren sich in der Entwicklung von Gewohnheiten, Vorlieben, Abneigungen zunächst maßgeblich an ihren Eltern, den Geschwistern und den Menschen in ihrer direkten häuslichen Umgebung. Mit sinkendem Eintrittsalter in eine Betreuung außerhalb der Familie gewinnen Einrichtungen der Kinderbetreuung – Kita oder Tagespflege – nicht nur im Sinne einer optimalen Versorgung des Kindes mit Nahrung, sondern auch in der Prägung wichtiger Verhaltensweisen eine zunehmende Bedeutung. ⁽⁴⁾

Der ganzheitliche Ansatz dieser Initiative beschreibt im weiteren Verlauf die thematisierten Einzelbereiche der Handlungsfelder und versteht sich als eine Art „Baukasten“, aus dem von den Clubs einzelne Bausteine „entnommen“ bzw. auch thematisch zugeordnet hinzugefügt werden können. Damit erheben diese Beispiele keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder sind Vorgabe, sondern ein wie schon erwähnter Baukasten mit beispielhaften Aktionen, der motiviert und die Zielerreichung „gesundekids – fit fürs Leben“ nachhaltig unterstützt.

Planungs- und Durchführungshinweise

Bedeutsam beim Einstieg in das Projekt und für den Erfolg, Kinder fit fürs Leben zu machen, sind folgende Anregungen:

- » Im Planungsstadium des Projekts sollte mit der Leitung der Kita, Schule oder sonstiger Einrichtung gemeinsam abgeklärt werden, inwieweit ein Bedarf der beabsichtigten Förderung eines Rotary Clubs ist und an welcher Stelle begrüßt wird. Dabei ist auch empfehlenswert zu wissen, wie die Erzieher/innen bzw. Lehrer/innen und auch die Eltern zu der Aufnahme des Kindergartens bzw. der Schule zu einem derartigen Projekt stehen.
- » Bereits bei der Planung, auch einzelner Bausteine, sollte in einer kleinen Analyse (mit der Einrichtungsleitung) ermittelt werden, ob dieser Baustein in einer anderen laufenden Aktion an der Einrichtung bereits abgedeckt wird.
- » Wichtig sind Kenntnisse über die infrastrukturelle Ausstattung der Einrichtung, damit die Aktionen im Laufe des Projekts auch durchführbar sind.
- » Allen teilnehmenden Kindern sollte die Teilnahme Freude bereiten und die einzelnen Bausteine sollten interessant und kurzweilig gestaltet sein.
- » Alle drei Handlungsfelder stehen in einem in der Wirkung und Zielsetzung zusammenhängenden Verbund, stellen somit auch den ganzheitlichen Ansatz dar und sollten bei der Erstellung eines Programms für Kindergarten oder Schule auch in diesem Sinne berücksichtigt und ausgewählt werden.



ERNÄHRUNG

Lebensmittelkunde

- » Marktbesuch
- » Bauernhofbesuch
- » Kräuterwanderung/-kunde
- » Streuobstwiese/Saftpresse
- » Schulgarten
- » Ernährungsführerschein
- » Tast- und Geruchsrallye
- » Warenkunde
- » Memory mit Lebensmitteln/Spiele

Gesundes Essen/Trinken

- » Knackiges Gemüse
- » Gesundes Frühstück
- » Obstessen: Obst satt
- » Milchprogramm
- » Trinkbrunnen
- » Kochen
- » Gemeinsam essen
- » Pausenbrot-Gesichter
- » Kunterbunte Salate
- » Milchaktionstag
- » Werkstatt Ernährung

Aktionstage

- » Marktbesuch
- » Bauernhofbesuch
- » Kräuterwanderung
- » Streuobstwiese/Saftpresse besuchen
- » Tast- und Geruchsrallye
- » Schulfest
- » Koch-Show
- » Apfel-Tag / Obst satt
- » Gesundheitstag
- » Rotary-Kindertag
- » Bewegte Pause
- » Pausenbrot Rallye
- » Gesundes Kochen

Mögliche Kooperationen

- » gesundekids e.V.
- » Köche vor Ort
- » Lebensmittelhandel vor Ort
- » Ministerien Bund/Land
- » InForm (Bund)
- » Landfrauen
- » Verbraucherzentralen
- » EU Schulprogramm
- » Krankenkassen
- » Kinderärzte
- » Ehrenamtliche einbinden
- » Frühstücks-Power (REWE)

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Entscheidende Weichen hierfür werden bereits in den ersten Lebensjahren gestellt. ⁽⁵⁾

AUSGEWÄHLTE PROJEKT- UND AKTIONSVORSCHLÄGE KURZ ERLÄUTERT

Eine bewusste Ernährung bildet neben ausreichender Bewegung die Grundlage für Gesundheit und körperliche Fitness bereits im Kindesalter. Mit einfachen Rezepten vermitteln PädagogInnen und ErzieherInnen Kindern bereits im Kindergarten und später in der Schule Spaß am Kochen und gesunder Ernährung.

Fröhliche Brotgesichter

Dabei lernen die Kinder zunächst, welche Inhaltsstoffe in den vorgestellten Gemüse- und Obstsortensorten stecken und warum ihre Kombination auf einem Pausenbrot sinnvoll sein kann. Anschließend richten die Schüler nicht nur lachende Brotgesichter an, sondern schaffen auch beispielsweise Brote mit Katzen und Eichhörnchen. ⁽⁶⁾

Pausenbrot-Rallye

Zutaten für die Brotgesichter, werden von den Schülerinnen und Schülern speziell ausgesucht und an Stationen hergestellt. „Immer etwas frisches Bunters dazu bringt die Fitmacher aufs Brot“, erklärte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Reinhild Link vom gesundekids e.V. Freude an der Bewegung weckten beispielweise Volleyballerinnen eines örtlichen Vereins, die Bewegungsspiele mit den Kindern durchführten. Die Teilnehmer durchlaufen dabei verschiedene Stationen, die „Ernährung“ und „Bewegung“ kombinieren.

Kunterbunte Salate

Hierbei geht es darum, die Vielfältigkeit der jahreszeitlich verfügbaren regionalen Salate kennen zu lernen und gemeinsam die unterschiedlichsten Salatversionen zu erproben und zu verkosten. Dies kann in einer vorhandenen Küche der Einrichtung oder auch in einer öffentlichkeitswirksamen Aktion oder während eines Tages der offenen Tür veranstaltet werden. ⁽⁷⁾





Obst satt

Es ist eine Erkenntnis, dass mehr Obst gegessen wird, wenn es kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Hierzu kann Rotary einem Kindergarten oder einer Schule die wöchentliche Lieferung von frischem Obst, das beispielsweise von zertifizierten Obsthöfen oder von Lebensmittelhändlern je nach Saison aus der Region angeliefert wird, spenden. Die aktive Einbindung in das europäische Schul-Obst-Programm, wodurch der finanzielle Aufwand gering bleibt, kann ebenfalls eine Initiative sein. ⁽⁸⁾

Apfel-Tag

Vierorts werden durch Rotary Schulen jährlich wiederkehrend aufgerufen, Äpfel/Obst zu pflücken und sammeln (natürlich mit vorheriger Genehmigung des Eigentümers), zum Essen, Lagern oder Weiterverarbeiten (z. B. Pflückaktion, Äpfel/Obst sammeln, Saftpresen). Leit-Motto: „Ein Apfel am Tag macht Kinder stark!“ ⁽⁹⁾

Trinkbrunnen

Wasser trinken kann Spaß machen, wenn das Wasser aus einem Trinkbrunnen kommt. Dafür kann Rotary in enger Abstimmung mit dem Schul- und Gesundheitsamt einen Wasser-Trinkbrunnen für Kindergärten bzw. Schulen zur Verminderung des Konsums von Softdrinks, Dickmacher Nummer 1 spenden. Es gibt unterschiedliche Trinkbrunnen-Modelle, die alle direkt an die Hausinstallation angeschlossen werden. Mehr Infos unter: gesundekids.de ⁽¹⁰⁾

Werkstatt Ernährung

ist ein Projekt rund ums Essen und Trinken für die 5. und 6. Klasse aller Schulformen, bei dem das gemeinsame Kochen, Ausprobieren und Sammeln von Erfahrungen im Vordergrund steht. Mit viel Eigenbeteiligung der Schüler/innen kann hier auf Vorschläge und Interessen eingegangen werden. Gemeinsames Kochen oder Salate zubereiten ist u.a. hierbei angesagt.

Hier kann auch die Unterstützung bei der Einrichtung einer Schulküche oder deren Komplettierung gefördert werden und dadurch die Motivation für die Kinder beflügeln.

Gesundes Kochen

Eine Aktion mit Öffentlichkeit in oder außerhalb der Schule von Schülern/innen zusammen mit Eltern, Rotariern, Starkköchen und Ausgabe der fertigen Speisen gegen einen Obolus für die Klassenkasse oder zur Anschaffung z. B. eines Pausen-Bewegungsgerätes in der Schule. Gesundes Kochen mit „Tafel“-Besuchern ist auch eine gute Gelegenheit mehrere Ziele anzustreben.

Tast- und Geruchsrallye

An unterschiedlichen Stationen mit verschiedenen Themen zum Riechen oder Fühlen oder auch in abwechslungsreichen Unterrichtsstunden kann diese Aktivität ausgeführt werden und ist dabei nicht allzu aufwändig. Die einfachste Methode, das Kind auf spielerische und sinnliche Weise seinen Geschmackssinn trainieren zu lassen, ist wohl das „Essen im Dunkeln“, also das Essen mit verbundenen Augen. Diese Methode eignet sich vor allem für kleine bzw. jüngere Kinder. Ohne die Möglichkeit, die Speisen vorher einmal gesehen zu haben, ist das Essen im Dunkeln natürlich von Anfang an ein wenig schwieriger.

„Nichts sehen, nichts riechen, nur schmecken“ ist noch ein wenig schwieriger als das Spiel „Essen im Dunkeln“. Denn hier bleibt dem Kind nicht nur verwehrt, zu sehen, was es probieren soll, sondern auch, es zu riechen. Für das Spiel nehmen Sie ein bis zwei Scheiben Brot, teilen die Scheiben in mehrere kleinen Stücke und bestreichen oder belegen diese mit Aufstrichen oder Aufschnitt. Von Marmelade, Honig, Rübengraut und feinen Schokoladencremes über Streichkäse und Streichwurst bis hin zu Aufschnitt in Form von verschiedenen Käse-, Wurst- oder Schinkensorten ist hier alles erlaubt. ^(11, 12)

Ernährungsführerschein

Er vermittelt Schülern/innen der Grundschulen kleinere Gerichte zuzubereiten und zu genießen, mit Küchengeräten umzugehen und einige wichtige Regeln zur Hygiene. Es geht auch um wertschätzendes, umwelt- und klimafreundliches Handeln. Somit ist die Zubereitung der kleinen, kalten Speisen Ausgangspunkt für vieles mehr! „Der Ernährungsführerschein vermittelt Kindern und Jugendlichen nicht nur Freude an hochwertigem Essen, sondern zugleich auch einen Wissenszuwachs. Die Kinder werden viele Impulse in ihre Elternhäuser tragen“, betont BW-Kultusministerin Susanne Eisenmann. Experimente, Sensorik Übungen und vieles mehr wecken die Neugier aufs Essen und vermitteln Wissen, das die Kinder im Alltag brauchen können. ⁽¹³⁾



Ein Klassenzimmer genügt

Der Ernährungsführerschein kann ohne Schulküche durchgeführt werden. Wichtig ist ein Waschbecken im Klassenraum. Das Händewaschen findet in einem separaten Waschräum statt. Wer die warmen Kartoffelgerichte zubereiten möchte, braucht eine Kochgelegenheit.

Bewegte Pause

ist eine nicht so komplexe Aktion, wie der später beschriebene Rotary-Kindertag und hat zum Ziel, die Pausen oder eine bestimmte Pause mit gezielten Bewegungsmöglichkeiten und „gesunder“ Pausenernährung zu gestalten. Wichtig ist, dass die Kinder sich darauf freuen und damit motiviert in die Pause gehen und dabei sich „erholen“, um gestärkt und erfrischt in die folgenden Stunden zu gehen. ^(14, 15)

Gesundheitstag

ist das Leitthema einer öffentlichkeitswirksamen Aktion und kann beinhalten: Information, Kennenlernen, Erproben anhand von Beispielen von gesundheitsrelevanten Zusammenhängen hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Selbstwahrnehmung für Schüler/innen. Dies kann erweitert werden durch Info- und Diskussionsrunden mit Experten oder Sportvereinen, abhängig vom Alter der Teilnehmer/innen.



Rotary Kinder-Gesundheitstag

der RC Schriesheim-Lobdengau lädt mittlerweile jährlich, zusammen mit dem Ärztehaus das DOK:TOR, als interdisziplinärer Gesundheitsanbieter, die ca. 130 Schülerinnen und Schüler der drei Schriesheimer Grundschulen zum Rotary Kinder-Gesundheitstag ein, um diesen auf spielerische und altersentsprechende Art an unterschiedlichen Stationen Informationen und konkrete Beispiele zu Gesundheit, Bewegung, Prävention und ihrem Körper zu geben. Eine Station behandelt besonders den Komplex Ernährung, eine andere Mundhygiene und Kariesprävention. Im Rahmen der Projektwoche an den Schriesheimer Grundschulen sind die Kinder der 2. Jahrgangsstufe ihrer Schule dazu eingeladen. Der Bürgermeister der Stadt Schriesheim, übernahm die Schirmherrschaft für diesen Tag. ^(16, 17)

Rotary-Kindertag

Alle teilnehmenden Kinder erhalten zur Begrüßung je nach Jahreszeit beispielsweise einen Apfel und durchlaufen von Rotary besetzte Stände, an denen es die Möglichkeit gibt, z. B. fröhliche Brotgesichter (siehe Bild Seite 7) zu gestalten und diese danach zu verzehren. An einem anderen Stand wird z. B. ein wohlschmeckendes Getränk auf Obstbasis oder Tee hergestellt und ausgeschenkt. An weiteren Ständen gibt es die Gelegenheit: zum Mitkochen „gesunder“ Gerichte mit anschließend gemeinsamen Genießens, Lesen lernen oder Bilderbücher anschauen oder zuhören beim Vorlesen, Schminkmöglichkeiten, anschließendem Bewegungssparcours mit vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten (z. B. Hüpfburg, Ballspiele, Torwandschießen etc.). Dies ist eine Aktion, die eine Kombination aus Elementen aller drei „Säulen“ beinhalten kann. Die Berliner Rotary Clubs richten gemeinsam hierzu seit geraumer Zeit jährlich ein bemerkenswertes Event aus, welches im Berliner Zoo stattfindet und u.a. voran beschriebene Aktivitäten enthält. Leselust wecken, Bewegung anreizen, Freude an gesunder Ernährung vermitteln und Tiere im Zoo erleben oder im Technikmuseum lernen und staunen – die gemeinsame Initiative spricht Körper, Geist und Seele an. ⁽¹⁸⁾

Milchaktionstag

(fand u.a. in der Kottenschule in Kaiserslautern statt.) Zunächst wird in den Klassensälen ein gesundes Milch-Frühstück eingenommen. Danach gab es insgesamt 12 Stationen rund um das Thema Milch, die alle Schulklassen beschäftigten: Butter schütteln, Joghurt mit unterschiedlichen Zuckergehalten verkosten, Milchshakes aus frischen Früchten trinken, Bewegungsspiele, ein Info-Point zum Thema Landwirtschaft mit zwei lebenden Kälbern, eine Kuh melken, ein Fotocamper mit Spaßfotos, Kräuterquark herstellen und verkosten, eine Drahtkuh, ein Milch-Memory, Kochen mit dem Kochbus (leckere WM-Schnitten) und nicht zu vergessen: die Audienz bei der Milchkönigin Katharina! ⁽¹⁹⁾

BEWEGUNG

Aktionen

- » Bewegte Pause
- » move-Programm
- » Werkstatt Bewegung
- » Fitness-Check
- » Schwimmschule
- » Ballschule Heidelberg

Materialausstattung:

- » Spielmaterial
- » Pausenbewegungsgeräte
- » Schulhofgestaltung
- » Slackline
- » Boulderwand
- » Klettergerät

Aktionstage

- » Schulfest
- » Barmer-truck
- » Rotarier (jeweils mit Kindern)
 - Radeln
 - Wandern
 - Schwimmen
 - Golfen etc.
- » Bewegungstag
- » Bewegte Pause
- » Wandern für Wasser
- » Basketball macht Schule
- » Gesundheitstag
- » Stadtrallye
- » Schnitzeljagd/Schatzsuche

Kooperationen

- » gesundekids e.V.
- » Vision Bewegungskinder / Ballschule Heidelberg
- » Rotary-Clubs der Nachbarschaft
- » Vereine
- » DGUV
- » Ärzte/Krankenkassen
- » LAUREUS
- » Namhafte Sportler der Region als „Botschafter“

Die Redewendung „Optandum est, mens sana in corpore sano“, also „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ bringt es auf den Punkt: Nur wenn es uns körperlich gut geht, können wir in Schule und Beruf Leistungen erbringen, uns konzentrieren und anstehende Arbeiten gut erledigen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Die Bewegung spielt vor allem in den ersten Lebensjahren neben der Selbst- und Umweltwahrnehmung die entscheidende Rolle für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Das bedeutet: Bewegung im Kindesalter fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Ein Kind erhält über Bewegung Selbstbestätigung und entwickelt Selbstvertrauen. Im Spiel mit anderen Kindern erlernt es soziales Verhalten, wie z. B. gemeinsame Absprachen zu treffen, sich an Regeln zu halten oder Rücksicht zu nehmen. ⁽²⁰⁾

Wichtig ist zudem auch, dass es gelingt, den Kindern von Beginn an die Lust an Bewegung und Sport zu vermitteln. Dafür ist nicht nur ein gut angeleiteter Unterricht nötig, sondern auch Zeit und Möglichkeiten für freies Spiel in den Pausen. Die Pausenhofgestaltung in Schulen und das Gelände in Kitas sollten zu Bewegung anregen. Wer sich dafür entscheidet, seinen Schulhof bewegungsfreundlicher zu gestalten, sollte unbedingt die Meinung und Erfahrung der Schüler und Schülerinnen mit einbeziehen. Werden sie gefragt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie das neue Angebot auch wirklich nutzen.

Gerade mit der Umstellung auf Ganztagsbetreuung und Ganztagschulen ist das Potential groß, Kinder mit unterschiedlichen Angeboten zu erreichen. Gute Erfahrungen machen viele Einrichtungen mit einer Kooperation zu lokalen Sportvereinen.

In Kindertagesstätten und Kindergärten ist das freie bewegte Spiel besonders wichtig, um eigene Erfahrungen mit dem Körper zu machen. Koordination, Kraft und Ausdauer können mit geeigneten Materialien und Spielzeug, wie auch mit einer anregenden Außenfläche gefördert werden. ⁽²¹⁾





AUSGEWÄHLTE PROJEKT- UND AKTIONSVORSCHLÄGE KURZ ERLÄUTERT

Bewegungsspiele

eignen sich bereits im Kindergarten sowohl für das Außengelände als auch für den Turnsaal. Kinder lieben traditionelle Spiele wie zum Beispiel Fangen und Verstecken aber auch Rollenspiele und kooperative Spiele. Die meisten unserer Bewegungsspiele sind ohne großen Materialaufwand umsetzbar. ⁽²²⁾

Bewegte Pause

ist eine nicht so komplexe Aktion und hat zum Ziel, die Pausen oder eine bestimmte Pause mit gezielten Bewegungsmöglichkeiten und „gesunder“ Pausenernährung zu gestalten. Wichtig ist, dass die Kinder sich darauf freuen und damit motiviert in die Pause gehen und sich dabei „erholen“, um gestärkt und erfrischt in die folgenden Stunden zu gehen. ^(23, 24)

Spiel- und Bewegungsprogramme für die Schulpause

hier ist z. B. der „**Bauwagen**“ (siehe Bild oben) zu nennen. In der unterrichtsfreien Zeit / in Pausen werden je nach Möglichkeit spielerische „Bewegungsmöglichkeiten“ geschaffen. Hierbei wird besonders auf Wünsche der Schüler eingegangen! ⁽²⁵⁾

Der Rotary Club Kaiserslautern Kurpfalz und der Förderverein Kranker Kinder in Kaiserslautern e.V. (KKiKK) initiierten einen Bauwagen für den Schulhof einer Schule. Dieser wurde mit viel Liebe zum Detail vom Ökologieprogramm Kaiserslautern gestaltet. Im neu hergerichteten Bauwagen finden die gespendeten Spielsachen, Turn- und Fahrgeräte für eine aktive Pausengestaltung sowie Aufbewahrungsboxen ihren Platz.

Fitness-Test

Dieser kann ohne Wettbewerbscharakter und mit Spaßfaktor mittels Ballspielen oder anderen Bewegungsmöglichkeiten und je nach Örtlichkeit durchgeführt werden. Dieser Fitness-Test kann allerdings auch spezifischer erfolgen: Um die sensomotorischen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen einzuschätzen und ein mögliches Defizit festzustellen, wird beispielsweise das anerkannte Testverfahren „Movement Assessment Battery for Children (M-ABC-2)“ verwendet. Hierbei müssen in den Kategorien „Handgeschicklichkeit“, „Ballfertigkeit“ und „Balance“ insgesamt acht Aufgaben bewältigt werden.

Die Dauer der Erhebung beträgt ca. 20-30 Minuten pro Teilnehmer und kann beispielsweise von den Lehrkräften, Betreuern oder Studierenden einer Hochschule (z. B. Bachelor-Arbeit) durchgeführt werden. Den zu erwerbenden Test gibt es für verschiedene Altersgruppen. ⁽²⁶⁾

Move – Programm

Hier wird auf Basis der in Baustein „Fitness-Test“ gewonnenen Daten, zusammen mit den Sportlehrern ein Bewegungsprogramm „Move“ zur individuellen Förderung zusammengestellt. Hierfür werden die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen klassenweise kumuliert und im Sportunterricht adressiert. Einzig die zur Verschwiegenheit verpflichteten Projektmitarbeiter und Sportlehrer haben Kenntnis in Bezug auf die individuellen Defizite, um im Sportunterricht gezielt darauf eingehen zu können. ⁽²⁷⁾





Werkstatt Bewegung

Hierbei wird in unterschiedlich thematisierten Programmen spielerisch und altersentsprechend in AGs und/oder auch außerhalb des Unterrichts u.a. Beweglichkeit, sensorische Fähigkeiten, Reaktion und Gruppenverhalten im Spiel gefördert. Dabei wird auch besonders auf Wünsche der teilnehmenden Schüler eingegangen. Dies kann auch in Kooperation mit einem Sportverein erfolgen!



Wandern für Wasser

Oder auch „Wasser für Bungatira“. Rund 270 Schüler schnallten sich je sechs Liter Wasser auf den Rücken und gingen auf Wanderung. Ziel der Aktion des RC Ingelheim war, ihnen bewusst zu machen, welche Strapazen Kinder und Jugendliche anderer Nationen für die Versorgung ihrer Familie mit Trinkwasser auf sich nehmen müssen. ^(28, 29)

Schwimmschule

Leider ist es heute nicht selbstverständlich, dass jedes Kind schwimmen lernt. Immer häufiger fällt der Schwimm-Unterricht an den Grundschulen aus oder wird erst ab der dritten Klasse unterrichtet. Oft fehlt es an Fachkräften oder der Weg ins Schwimmbad ist zu weit.

Diese beunruhigende Entwicklung hat dazu geführt, dass fast jeder zweite Drittklässler nicht sicher schwimmen kann. Wie wichtig das ist, zeigt die traurige Tatsache, dass Ertrinken die zweithäufigste Todesursache bei Kindern ist. ⁽³⁰⁾ Rotary kann hier oftmals helfen, dass der Eintritt, meist aber auch der Transport, zum Schwimmbad gefördert wird.

Motorik ABC

Hierbei wurden zwei innovative, wissenschaftlich fundierte Teilmodule entwickelt: das namensgebende Modul „Motorik ABC“ und ein evaluiertes Aufbaumodul „Bewegte Sprache“. Die beiden Programme gründen auf langjährigen Forschungen des Initiators der international bekannten Ballschule Heidelberg von Prof. Dr. Klaus Roth (Universität Heidelberg) sowie auf Studien der renommierten Bewegungspädagogin für das Kleinkind- und Vorschulalter, Prof. Dr. Renate Zimmer (Universität Osnabrück).

Basismodul: Motorik ABC

Im ersten Modul geht es um ein sportwissenschaftlich fundiertes Programm zur motorischen Frühförderung an Kindergärten und in Sportvereinen. Mit dem Motorik ABC sollen die Bewegungsfähigkeiten der Kinder frühzeitig, systematisch und nachhaltig verbessert werden. Dabei wird das Bildungsfeld „Körper, Bewegung, Gesundheit“ gezielt mit sprachlichen, kognitiven und sozial-emotionalen Lerngelegenheiten verknüpft.

Aufbaumodul: Bewegte Sprache

Im zweiten Modul stehen die sprachlichen Kompetenzen und die Sprechfreudigkeit im Vordergrund. Auch hier werden weitere Bildungsfelder, besonders der Bereich der Motorik, systematisch mitberücksichtigt. Sprach- und Bewegungsanlässe werden zwanglos aufeinander bezogen. Denn durch das Lernen mit dem ganzen Körper und mit allen Sinnen wird eine vielfältige und komplexe Vernetzung der Inhalte im Gehirn möglich.

Zusatzmodul: Kultursensible Elternbildung

Mit dem Zusatzmodul „Kultursensible Elternbildung“ von Frau Prof. Havva Engin (PH Heidelberg) wird das Ziel verfolgt, Eltern mit Migrationshintergrund in den Themenfeldern „kindliche Ernährung“ und „Alltagsmobilität“ zu beraten. ⁽³¹⁾

Ballschule Heidelberg

Bei diesem „Baustein“ ist an eine Kooperation des Kindergartens bzw. der Schule mit der „Heidelberger Ballschule“ gedacht, die durch einen Rotary Club gefördert wird. Ziel ist die Implementierung von Bewegungsangeboten in der Ganztagsbetreuung im Kindergarten und der Grundschule.

Die Ballschule wurde im Jahr 1998 von Prof. Dr. Klaus Roth gegründet. Sie soll das frühere Spielen auf den Straßen, Bolzplätzen und Wiesen ersetzen. Heute arbeitet die Ballschule mit Kindergärten, Grundschulen und Sportvereinen zusammen und bietet den Kindern die Chance, in freier Form das „ABC des Spielens“ zu erlernen. Für das entsprechende Alter gibt es drei „Schultypen“:

Miniballschule (ab 3 bis 6 Jahre)

Die Miniballschule garantiert einen motivierenden und freudvollen Start in die Ballspielkarriere. Aufbauend auf den altersbedingten motorischen Fertigkeiten und Repertoire lernen die Kinder kreativ und geschickt mit verschiedenen Spielmaterialien und Bällen umzugehen.

ABC Ballschule (ab 6 bis 8 Jahre)

In der Ballschule lernen Grundschulkinder das ABC des Spielens. Genauso wie die Kenntnis von Buchstaben Voraussetzung für das Lesen und Schreiben lernen ist, bilden die Bausteine A, B und C das Fundament für eine erfolgreiche Teilnahme an vielen verschiedenen großen Sportspielen und kleinen Spielformen. Außerdem existieren zusätzliche Programme für Kinder mit ADHS, Übergewicht oder Körperbehinderung und ein Programm für besonders talentierte Kinder.

Sportspielgerichtete Ballschule (ab 8 Jahre)

Hier findet eine erste Teilspezialisierung der Kinder statt. Je nach Interesse und Talent werden in der Ballschule Rückschlagspiele vorrangig mit Schlägern und der Hand, in der Ballschule Wurfspiele mit der Hand und in der Ballschule Torschusspiele mit dem Fuß und dem Schläger gespielt. (Der RC Eberbach hat bereits Kooperations-Projekte laufen.) ⁽³²⁾



Schnitzeljagd oder Schatzsuche

Vornehmlich in der freien Natur abgehalten, schicken Eltern ihre Sprösslinge und deren Freunde auf die etappenweise Suche nach kleinen Geschenken. Nur wer eine Station ausfindig macht, bekommt dort den Hinweis auf das nächste Versteck – bis zur großen Schatzkiste am Ende! Besonders spannend ist diese Beschäftigung natürlich, wenn es den nächsten Ort oder die Öffnung einer Truhe zu „erknobeln“ gilt, in Form abwechslungsreicher Rätsel für Kinder.

Stadtrallye

Diese ist unter dem Aspekt der Bewegung gedacht, dient aber zugleich dem Kennenlernen der Kommune, kann aber auch je nach Aufgabenstellungen den Charakter der Erkundung von kulturhistorischen Plätzen oder auch von kommunalen Ämtern / Orten haben. Die Aufgabenstellungen und Routen können unter Beteiligung von Rotary Clubs konzipiert werden. ⁽³³⁾

Initiieren und Ausrichten von Bewegungstagen

Dies ist ebenfalls ein hervorragender „Hands on“- Baustein, der einem Rotary Club erneute Motivation bringt, gemeinsam mit Jugendlichen etwas zu unternehmen. Dabei nicht den „Spaßfaktor“ für die Rotarier als auch für die Jugendlichen vergessen! Inhalte können z.B. die zuvor dargestellte „Stadtrallye“, „Schnitzeljagd“ oder das gemeinsame „Laufen“ oder „Bewegungsspielen“ sein.

Basketball/Schwimmen/Fußball/Handball macht Schule

In Kooperationen mit örtlichen Vereinen werden die ausgewählten Sportarten spielerisch und altersentsprechend in die Betreuung oder den Unterricht integriert. Bekannte Sportler werden auch als „Botschafter“ geworben.



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG / LEBENSKOMPETENZ

Aktionen / Maßnahmen

- » Kinder reden mit: Kita-Kinderparlament
- » Schülermitverwaltung
- » Trau dich – Projekt zur Prävention sex. Übergriffe
- » Entscheidungsfähigkeiten stärken
- » Streitschlichtprogramm
- » Stressbewältigung/Kletterwand
- » Empathie-Fähigkeiten bilden
- » Selbstwahrnehmung / Theaterprojekt
- » Anti-Mobbing – wie verhalten sich Kinder & Eltern angemessen
- » Drogenprävention
- » Schulküche, Pausenkiosk

Aktionstage

- » (Verkehrs-) Sicherheitstraining
- » Kurz-Praktika in Betrieben
- » Globales Klassenzimmer
z. B. zusammen mit Welthaus HD
- » Tag der Kulturen
- » Fest der Kulturen
- » Sozialprojekt-Tage
- » Rollen- & Thementheater
- » Gesundheitstag

Kooperationen

- » Projekt „Freunde“
- » Stiftungen wie z. B. Lautenschläger-Stiftung
- » Vereine
- » Polizei
- » Klasse 2000
- » Kindergarten plus
- » InForm
- » Schularzt/Kinderarzt
- » Kooperation mit Altenheim
- » Welthaus Heidelberg

AUSGEWÄHLTE PROJEKT- UND AKTIONSVORSCHLÄGE KURZ ERLÄUTERT

Bei den nachfolgenden vorgeschlagenen „Bausteinen“ handelt es sich meist um Aktivitäten, die von der Kindertagesstätte bzw. Schule bereits wiederholt in ihren „Kanon“ aufgenommen wurden oder noch aufzunehmen sind. Dabei werden Schulungen, Unterrichtseinheiten u.a. meist von speziell geschulten Fachleuten durchgeführt, deren Einsatz Rotary finanziell ermöglichen könnte, was den Kindern zugutekommt. Daneben gibt es auch ehrenamtliche Trainer oder es ist deren Ausbildung als Multiplikator in der Förderung durch Rotary in Betracht zu ziehen.

Kinder reden mit: Kita-Kinderparlament

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung. Altersgerechte Teilhabe ermöglicht den Kindern die Erfahrung ihrer Selbstwirksamkeit, sie lernen, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese auch vor der Gruppe zu vertreten. Sie können ihre Problemlösefähigkeiten erweitern und lernen, Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig lernen sie, anders Denkende zu akzeptieren und Toleranz zu entwickeln. Mit diesem Vorhaben werden Beteiligungsformen, wie z. B. Kinderkonferenzen fest in den Kindertageseinrichtungen etabliert und in der Schule weiterentwickelt.

Trau dich – Projekt zur Prävention sex. Übergriffe

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung setzt gemeinsam mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) die bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs -sexueller Gewalt und Ausbeutung- für 8 – 12-jährige Kinder und Jugendlicher um. Zielgruppe sind neben Mädchen und Jungen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte an Schulen sowie Eltern und Erziehungsberechtigte. ⁽³⁴⁾

Empathie-Fähigkeit bilden

Emotionale Kompetenz ist eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung der Kinder. Diese Fähigkeit hilft Kindern, ihre eigenen Gefühle und die anderer bewusst wahrzunehmen und mit ihnen umgehen zu können. Dieser „Baustein“ wird meist im Zusammenhang mit dem Baustein „Gewaltprävention“ behandelt.





Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle, Emotionen, Eigenschaften und die persönliche Ausstrahlung wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Sie ist die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein. Unter Fremdwahrnehmung versteht man, wie andere einen sehen (z. B. Sprache, Körpersprache, Äußeres, Verhalten). Die ersten Sekunden in der Betrachtung eines „Gegenüber“ entscheiden über Sympathie oder Antipathie. Mit der Beurteilung eines anderen Menschen sollte sorgsam umgegangen werden, denn ein Mensch muss nicht so sein, wie er sich gibt. Die Gefahr des „Schubladen-Denkens“ ist bei vielen gegeben und Vorurteile nehmen dem Anderen bereits die Chance, sich und seine Identität mit seinem Wesen zu öffnen.

Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört die Stärkung der Selbstwahrnehmung und darauf aufbauend die Entwicklung von Empathie für andere. Konflikte im schulischen Alltag (z. B. „Warum ich ihn geschlagen habe?“ - „Der hat mich so angeschaut!“) zeigen unmittelbar die Notwendigkeit, Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung auch im Rahmen von Schule zu bearbeiten, um gemeinsam die eigenen Gefühle und Handlungsweisen, sowie die der anderen differenziert wahrzunehmen und deuten zu können.

Neben vielerlei Möglichkeiten dieses zu „trainieren“ bieten vielerorts Theater, als Theater-Projekt, mit den o.g. Inhalten Stücke für Schüler verschiedener Altersgruppen an. ^(35, 36, 37)

Anti-Mobbing und Anti-Cybermobbing in der Schule

Mobbing/ Cybermobbing in der Schule ist für Schüler, Eltern und Lehrer ein sehr großes Problem. Hilfe finden die wenigsten, Aufklärung wird von den meisten Schulen sogar abgelehnt. ⁽³⁸⁾

Die „Respekt Coaches“ unterstützen bundesweit Schulen dabei, Hass und Gewalt gegenüber Andersgläubigen einzudämmen, gegen religiöses Mobbing vorzugehen und Toleranz und

Demokratieverständnis zu fördern. Die vom Bundesjugendministerium geförderten Jugendmigrationsdienste setzen das Vorhaben vor Ort gemeinsam mit Expertinnen und Experten der Extremismus-Prävention und der politischen Bildung um. Sie legen mit den Schulen den konkreten Unterstützungsbedarf fest und erstellen ein Präventionskonzept.

Mobbing an Schulen ist zu einem Massenphänomen geworden. Fast jeder dritte Schüler ist Opfer von Mobbing. Gemobbt wird auf sehr unterschiedliche Weise. Manchmal wird nur gespottet, manchmal geschubst und geschlagen. Erpressung ist ebenso möglich wie das gezielte Verbreiten von Lügen und Gerüchten im Internet.

Beim Mobbing gibt es meist ein Opfer, einen Haupttäter bzw. eine Haupttäterin und viele Helfer, Mitläufer, Dulder und Beobachter. Mobbing ist kein Kavaliersdelikt, Mobbing muss angesprochen werden, hier sind Schüler, Lehrer und Eltern gefragt. ^(38, 39, 40, 41, 42)

Tag der Kulturen

Ein Beitrag zum interkulturellen Dialog in der Schule. Unsere Erde besteht aus über 200 Staaten und die meisten davon kennen die Schüler/innen nicht. Am Tag der Kulturen können z. B. die Schüler/innen an verschiedenen Projekten teilnehmen und spannenden Vorträgen lauschen. Die Vorträge selbst werden größtenteils von Schülern gehalten und stellen die verschiedensten Länder vor.

Für das leibliche Wohl sorgt ein Buffet, zu dem jede Klasse etwas Landesspezifisches beiträgt. Im Rahmen dieses Buffets können für einen guten Zweck oder für die teilnehmenden Klassen eine Spende gesammelt werden. ⁽⁴³⁾

Fest der Kulturen

So könnte auch ein ähnliches Projekt heißen, bei dem nicht nur landesspezifische Köstlichkeiten und kulturelle Besonderheiten an den zahlreichen Ständen präsentiert werden, auch auf der Bühne kann beispielsweise eine Vielzahl von Beiträgen, verschiedene Theaterstücke und eine Modenschau von Landestrachten aufgeführt werden. Sofern vorhanden, könnten auch musikalische Darbietungen durchgeführt werden. ⁽⁴⁴⁾

Sozialprojekt-Tage

Die Schüler schwärmen aus, um in ihrem „Revier“ etwas für das Gemeinwesen zu tun. „Soziales Lernen“ steht für den/die Projekttag auf dem Stundenplan. An diesen wird den Schülern ein gemeinnütziges Miteinander vermittelt. In einer vorangegangenen Planungs- und Vorbereitungszeit wird gemeinsam von Schülern / Lehrern ein Aktionsprogramm entwickelt. Die Schüler erhalten die Möglichkeit, aus verschiedenen Projekten auszuwählen. Sie organisieren beispielsweise in Kindergärten Spielenachmittage, spielen oder lesen vor im Altersheim oder im Krankenhaus, befreien Grünflächen, Bachläufe und Waldgebiete von Unrat. Sie lernen die Jugendfeuerwehr und das DRK näher kennen, die bei dieser Gelegenheit mit eingebunden werden können.

Es gibt viele Möglichkeiten für (Grund-) Schüler/innen, am Sozialen Tag aktiv zu werden. Zahlreiche ausgefallene und bewährte Projektideen warten auf Umsetzung. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Das Motto: „Gemeinsam in Aktion“! ⁽⁴⁵⁾

Globales Klassenzimmer

Im gemeinnützigen „WeltHaus“ (NGO) ist ein außerschulischer Lernort in vielen Städten Deutschlands für globales Lernen. Im „Globalen Klassenzimmer“ werden Kinder und Jugendliche dabei „unterstützt, globale Zusammenhänge wahrzunehmen, die eigene Rolle im Geflecht der weltweiten Abhängigkeiten zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen“.

Das Bildungsangebot reicht von Workshops, die unbekannte Lebenswelten, bewussten Konsum, Klimaschutz sowie Migration und Menschenrechte in den Mittelpunkt stellen, bis hin zu Globalisierungskinos.

Die Begegnung mit authentischen Referenten/innen und das Lernen an einem außerschulischen Ort schärft den Blick für neue Perspektiven und regt an, Gewohntes zu hinterfragen. Das Angebot richtet sich an Schüler/innen aller Schulformen und Klassenstufen.

Die Themen Konsum und Nachhaltigkeit, Fairer Handel, ökonomische Gerechtigkeit, unbekannte Lebenswelten, Menschenrechte und Migration bilden den roten Faden des Bildungsangebotes. In rund 30 Angeboten können sich Schüler/innen auf die Spurensuche globaler Zusammenhänge machen. Die Teilnahme einer Klasse erfordert eine finanzielle Unterstützung. Das „Globale Klassenzimmer“ ist mehrfach ausgezeichnet und ist u. a. vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der UNESCO ausgezeichnet. ⁽⁴⁶⁾

Rollen- und Thementheater

Rollenspiele und Theater fördern auf eine ganzheitliche Art die Persönlichkeitsentwicklung, zudem können damit auch Themenbereiche angesprochen werden, die durch aktive Teilnahme von Schülern/innen (situatives Rollenspiel) Verhaltensreflexion ermöglicht. Diese sind besonders für Grund- und weiterführende Schulen geeignet. Aber auch Kindergärten können kindgerecht aufbereitete Themen-Theater vereinbaren. Beispielsweise interaktive Jugendtheaterstücke wie: „Total vernetzt – und alles klar!“ oder „Am Limit! - Interaktives Jugendtheaterstück im Bereich Gewaltprävention“ oder „Grenzbereiche -Interaktives Jugendtheaterstück im Bereich Sexualpädagogik“. ⁽⁴⁷⁾

Streitschlichter

Zum Schlichter wird man am besten durch eine Streitschlichterausbildung! Verantwortung kann man nur lernen, wenn man verantwortlich ist! Daher wird seit vielen Jahren an Schulen durch befähigte Lehrkräfte oder Fremd-Lehrkräfte Streitschlichter/innen ausgebildet, die eigenverantwortlich Streit und Konflikte an der Schule behandeln und lösen. ⁽⁴⁸⁾

Konflikte werden häufig als Störung empfunden, sie werden unter den Teppich gekehrt. „Ein Platz zum Streiten“ schafft Raum für Konflikte. Schritt für Schritt führen die Erzieherinnen Kinder durch die einzelnen Phasen der Konfliktlösung, bis die Streitparteien selbst ihre Lösung gefunden haben. Diese Anleitung der Kinder beginnt bereits im Kindergarten und setzt sich besonders in der Grundschule mit Programmen fort!

Auch die Polizei bietet hierzu auf ihrem „Präventionsportal“ Hilfestellungen an! ⁽⁴⁹⁾

Gewaltprävention / Anti-Aggressions-Training

Nahezu jedes 5. Kind in Deutschland zeigt Hinweise auf psychische Auffälligkeiten wie emotionale Probleme (z. B. Ängste), Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Wutanfälle) oder Hyperaktivität. In diesem Kontext wird gefördert und entwickelt:

- » Wahrnehmung von Gefühlen bei sich selbst und anderen.
- » Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen wie Empathie.
- » Förderung von Problemlösefähigkeiten z. B. bei sozialen Konflikten.
- » Förderung prosozialer Verhaltensweisen z. B. sich entschuldigen.
- » Förderung der Impulskontrolle bei Wut und anderen unangenehmen Gefühlen.

Konflikte lassen sich zwar nicht grundsätzlich vermeiden, aber je zeitiger Kinder lernen, diese gewaltfrei zu lösen, desto besser können sie auch im späteren Erwachsenenleben damit umgehen. Präventionsmaßnahmen sind somit für diese Altersgruppe, also bereits im Kindergarten, als besonders wirksam und nachhaltig anzusehen. ⁽⁵⁰⁾

Es geht also darum, die sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Vor allem das Trainieren von Problemlösungs-Kompetenzen steht im Mittelpunkt und hat sich als wirksames Element der Gewaltprävention bewährt. „Am Limit!“ - Interaktives Jugendtheaterstück im Bereich Gewaltprävention. ⁽⁵¹⁾

Drogen-Prävention

Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Auch die Schulen und die Polizei leisten ihren Beitrag, um Schüler und Schülerinnen über Drogenkonsum und seine Folgen aufzuklären. ⁽⁵²⁾

„Nur das Wissen um die Droge ist ein Stück Macht gegen die Droge“. Der Konsum von beispielsweise Alkohol, Cannabis und XTC gehört bei vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen leider schon zum Alltag. Wenig, falsches oder meist gar kein Wissen führen zur Fehleinschätzung der Gefahren, die im Zusammenhang mit Drogenkonsum bestehen. Aus diesem Grund hilft auch die Polizei umfassend zur Drogenprävention in Schulen zu informieren. ⁽⁵³⁾



Fazit – und was nun?

Die Defizite bei der gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind von der Wissenschaft erkannt und publiziert.

Aufklären und ein verändertes Bewusstsein schaffen ist unsere Zielsetzung! Denn nur, wenn Eltern und Kinder wissen, welchen Gefahren sie sich durch falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und fehlende Lebenskompetenz aussetzen, können sie ihr Verhalten ändern. Der Schwerpunkt wird gezielt auf die Förderung derjenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten aller Beteiligten gelegt, die grundlegend wichtig für die Entfaltung körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Gesundheit sind.

Deshalb setzt sich die rotarische Initiative „gesundekids – fit fürs Leben“ zusammen mit „gesundekids e.V.“ und „Stiftung Freunde“ bundesweit dafür ein, mit beispielhaften Aktionen an Kitas, Schulen und in der Öffentlichkeit aktiv für bewusste Ernährung, mehr Bewegung bei Kindern zwischen 3 und 12 Jahren und deren Persönlichkeitsbildung ein. Diese rotarische Initiative hat in einer Zeit noch an Bedeutung gewonnen, in der Kinder und Jugendliche mehr als drei Stunden pro Tag am Computer sitzen. Die Folgen für die ganze Persönlichkeit, insbesondere von eGaming, sind wissenschaftlich nachgewiesen: Defizite in Ausdauer, Kraft und Koordination, Übermüdung, Konzentrationsschwäche in der Schule, Vernachlässigung realer sozialer Kontakte, nachhaltige Aggressionssteigerung und Konflikte zwischen Kindern und Eltern in vielen Familien. ⁽⁵⁵⁾

„gesundekids – fit fürs Leben“ steht für eine ganzheitliche integrative Initiative, die entscheidende Weichen für die Stärkung sowohl gesundheitlicher als auch persönlicher und sozialer Lebenskompetenzen frühzeitig und präventiv stellt.

Alle von Rotary geförderten und in den Einrichtungen durchgeführten Aktivitäten sollen nachhaltig wirken. Daher sollte von Rotary die regelmäßige Wiederholung von Ernährungs- und Bewegungsprojekten gefordert und gefördert werden, bis sie ein fester Bestandteil im Kindergarten- bzw. in Schulprogramm sind.

Bei allen „gesundekids – fit fürs Leben“-Aktionen werden die Kinder und Jugendlichen positiv und motivierend angesprochen. So entsteht ein Dialog, bei dem auch Eltern und Angehörige miteinbezogen werden.

Bundesregierung und Länderregierungen greifen das Thema auf. Der Koalitionsvertrag der Bundesregierung sieht bis 2022 die Lösung durch ein Gesetz vor, das Recht auf ganztägige Bildung und Betreuung vorsieht. Kitas und Schulen erhalten ergänzende Handlungsvorschläge, um auf die „brennenden“ Themen einzugehen, was bereits vieler Orts durch Eigeninitiative der Erzieher/innen angangen und durch außerschulische Sponsoren nicht nur finanziell begleitet wird.

Wir von Rotary können einen Beitrag leisten zur Lösung auch von gesellschaftlichen Verwerfungen. Einen Beitrag leisten, jungen Menschen den Weg zu gesundem Leben zu zeigen und sie fit fürs Leben zu machen.

Dazu ist dieses Projekt „gesundekids – fit fürs Leben“ initiiert worden.

Das vorgestellte **„3-Säulen-Modell“** bietet Anregungen und konkrete Vorschläge zum Handeln.

DARSTELLUNG

Integrierter Modellansatz von „gesundekids – fit fürs Leben“



Danksagung

Das vorliegende Booklet ist entstanden nach mehrjährigen Erfahrungen aus dem von mir mit meinem **Rotary Club Schriesheim-Lobdengau** initiierten Projekt „gesundekids – fit fürs Leben“ in einer Schule in Ladenburg und vielen Gesprächen mit Schulen im Einzugsbereich meines Clubs. Engagierte rotarische Freunde anderer Rotary Clubs im Distrikt 1860 fragten immer wieder nach meinen Erfahrungen und baten um Anregungen gleichartige Projekte zu initiieren, nachdem zudem die amtierenden Governors des Distrikts der letzten Jahre das breite Handlungsfeld „gesundekids“ zu einem ihrer Prioritäten für deren Amtszeit benannten.

All diese aus vorangestellter Motivation entstandenen Ideen und Anregungen, bei deren Planung zur Realisierung der Physiotherapeut OMT **Herr Oliver Endreß** konstruktiv und tatkräftig seine wertvollen konkreten Erfahrungen einbrachte, waren hilfreich für den Start und die Durchführung des Projekts. Dankbar bin ich natürlich auch **meinem Rotary Club**, der es mir ermöglichte, „gesundekids – fit fürs Leben“ als eines unserer größten regionalen und nachhaltigsten Projekte in der zuvor dargestellten Umfänglichkeit zu entwickeln und durchzuführen. Unbedingt zu erwähnen, sind die Schulleiterinnen **Frau Christina Nawrath**, die sich seit kurzem im Ruhestand befindet, und **besonders Frau Angelika Bindert**, Rektorin der Erich-Kästner Schule Ladenburg, die „Frau der ersten Stunde“, die mir bei all meinen Ideen und Vorhaben stets ihre interessierte Aufgeschlossenheit und ihr volles Vertrauen entgegenbrachte und auch heute noch bringt. Ich danke ihr für die vielen inhaltlichen Hinweise und ihre Zeit, die sie mit viel Engagement in dieses Projekt, welches mittlerweile im 6. Jahr an ihrer Schule läuft, investiert hat.

Für viel Erfahrungstransfer, den ich insbesondere anfänglich benötigte, da ich immer der Auffassung bin, nicht alles neu erfinden zu müssen, danke ich besonders auch für ihre Zeit, den regen Austausch und die vielen konstruktiven Anregungen und Hinweise der Ernährungswissenschaftlerin und Vorstandsvorsitzenden von gesundekids e.V., meiner rotarischen Freundin **Frau Dr. Reinhild Link**, Wiesbaden, vom Distrikt 1820.

Impulsgeber und Motivator für meine Begeisterung für diese Initiative war wesentlich meine rotarische Freundin **Frau Dr. Martina Becker**, verantwortliche Ärztin für den Schul- und Jugendärztlichen Dienst in der Kreisverwaltung Südwestpfalz, die mich mit ihrer schier unermesslichen konkreten Erfahrung aus ihrer Tätigkeit beriet und vieles inhaltlich beitrug.

Meinem rotarischen Freund und Mitstreiter im Distrikt 1860 **Herrn Prof. Dr. Gerhard Rupprath**, Facharzt für Kinder und Jugendmedizin, emerit. Chefarzt der Kinderklinik am Westpfalz-Klinikum in Kaiserslautern, danke ich für seine Hinweise als Pädiater und kompetenter Diskussionspartner. Meinem rotarischen Freund **Herrn Prof. Dr. Klaus Roth**, Universität Heidelberg, der sein von ihm konzipiertes und initiiertes Konzept der Ballschule Heidelberg zu einem der erfolgreichsten sportwissenschaftlichen Transferprojekte in Deutschland entwickelt hat, danke ich für seine freundschaftliche Begegnung und seine Hinweise, nicht nur methodischer Art, sondern fachlich besonders bei der „Säule Bewegung“. Schließlich danke ich meinem rotarischen Freund **Herrn Prof. Dr. Dr.h.c. Klaus Willimczik**, emerit. Universität Bielefeld / Darmstadt, renommierter Sportwissenschaftler, der enge Verbindung zwischen (Sport-)Praxis und Theorie und andererseits zwischen erfahrungswissenschaft-

licher und wissenschaftstheoretischer Arbeit herstellte. Er gab mir besonders die ersten Impulse und weiterführenden Hinweise zur Formulierung des Projekt-Konzepts für den Distrikt 1860. Auch ihm danke ich für die Durchsicht dieses Booklets und seine wertvollen Hinweise. **Herrn Klaus Köppern** danke ich für seinen Ideenreichtum, seinen Willen mitzuarbeiten und seine eigenen ersten Erfahrungen mit diesem Projekt in seinem Rotary Club Eberbach. Meine rotarische Freundin **Frau Sabine Weichel-Muders** mit ihrer Werbeagentur ANTARES, Kaiserslautern, half mir vor der Drucklegung mit ihrer Kompetenz und Erfahrung, wobei auch ihre Begeisterung für diese Initiative zum Ausdruck kam.

Besonderer Dank geht auch an meinen geschätzten rotarischen Freund und amtierenden Distrikt Governor 1860, **Herrn Dr. Andreas Prager**, der das Gesamtprojekt stets konstruktiv begleitet und unterstützt hat. Ihm danke ich auch für die Realisierung der Idee zum Booklet.

Dr. Karl F. Glenz

Gestaltung und Umsetzung: ANTARES Werbeagentur GmbH, Kaiserslautern, antares-team.de

Quellen-Verweise

- (1) gesundekids e.V., Wiesbaden
- (2) Stiftung FREUNDE
- (3) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – „Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Essverhalten“
- (4) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- (5) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- (6) gesundekids e.V., Wiesbaden und Rotary Club Bad Vilbel – Baukasten „Brotgesichter“
- (7) Ute Hein, Ingersheim – „Kunterbunte Familienküche“
- (8) gesundekids e.V., Wiesbaden – Baukasten „Obst satt“
- (9) Mannheimer Morgen – Erich-Kästner Schule: „Unsere Kinder profitieren enorm davon“; Rotary Club Schriesheim-Lobdengau
- (10) gesundekids e.V., Wiesbaden – Baukasten „Trinkbrunnen“
- (11) „Elternwissen“ – VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn – „Erziehung- Entwicklung“
- (12) „Elternwissen“ – VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn – „Kinder spielerisch fördern“
- (13) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – „Ernährungsführerschein“
- (14) Ladenburger Zeitung – „gesundekids“; Erich-Kästner-Schule, Ladenburg
- (15) Mannheimer Morgen – Erich-Kästner-Schule: „gesundekids“
- (16) Mannheimer Morgen – „Entdeckungsreise beim Gesundheitstag“ und Rotary Club Schriesheim-Lobdengau
- (17) Das DOK:TOR, Schriesheim – „Kindertag“
- (18) Rotary Kindertag – Gemeinsame Initiative der Rotary Clubs in und um Berlin
- (19) Grundschule Kottenschule, Kaiserslautern – „Milchaktionstag“
- (20) Norman Radeiski: „Bedeutung der Bewegung und Entspannung im Kindesalter in Theorie und Praxis“, Potsdam
- (21) Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zusammen mit Bundesministerium für Gesundheit: Initiative „IN FORM“ – „Bewegung in Kita und Schule“
- (22) KiGa-Portal, Graz – „Ideen Bewegung und Bewegungsspiele“
- (23) Ladenburger Zeitung – „gesundekids“; Erich-Kästner-Schule, Ladenburg
- (24) Mannheimer Morgen – Erich-Kästner-Schule: „gesundekids“
- (25) Grundschule Kottenschule, Kaiserslautern – „Milchaktionstag“
- (26) Rotary Club Schriesheim-Lobdengau
- (27) Rotary Club Schriesheim-Lobdengau
- (28) Rotary Club Ingelheim
- (29) Rotary Club Ingelheim – „Wasser-Wanderung“, Rotary Magazin
- (30) Franziska van Almsick-Stiftung
- (31) Kontakt, Information und Anmeldung: Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität, Simon Feißt, Heidelberg
- (32) Ballschule Heidelberg – Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg
- (33) „CityHunters“, Nürnberg – „Schnitzeljagd“
- (34) Förderverein Kinderschutzportal e.V. – „Schulische Prävention“
- (35) Gützel Theater, Hamburg – „Schulen“
- (36) Play-Theater, Eckard Bade, Stuttgart – „Bilder“
- (37) Theaterwerkstatt-Heidelberg, Heidelberg – „Theater für Schulen“
- (38) Alexander Hemker, Hamburg – „Schüler gegen Mobbing“
- (39) Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – „Bundesprogramm gegen Mobbing an Schulen“
- (40) „familie.de“, Berlin – „Gegen Mobbing für Eltern und Schüler“
- (41) „Deutscher Bildungsserver“ – Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation, Frankfurt – „Mobbing und Cybermobbing“
- (42) VDP – Verlag Deutsche Polizeiliteratur, Hilden – Das Präventionsportal – „Cybermobbing“
- (43) Georg-Cantor- Gymnasium, Halle/Saale – „Tag der Kulturen“
- (44) Hans-Litten-Schule, Berlin – „Fest der Kulturen“ und Rotary Club Schriesheim-Lobdengau
- (45) „Autenrieths LiebLinks“ für Lehrer und Schüler – „Sozialer Tag“
- (46) Eine-Welt-Zentrum Heidelberg e.V., Heidelberg – „Globales Klassenzimmer“
- (47) Theater Q-rage, Ludwigsburg – „Präventionstheater“
- (48) Theodor-Storm-Grundschule Berlin – „Streitschlichterausbildung“
- (49) VDP – Verlag Deutsche Polizeiliteratur, Hilden – Das Präventionsportal – „Streitschlichtung an Schulen“
- (50) Wire stärken Dick e.V. – Netzwerk Prävention, Sersheim
- (51) Theater Q-rage, Ludwigsburg – „Präventionstheater“
- (52) VDP – Verlag Deutsche Polizeiliteratur, Hilden – Das Präventionsportal – „Polizeiliche Suchtprävention in Schulen“
- (53) Polizei Baden-Württemberg, „Prävention Drogen“
- (54) IDW-Informationsdienst Wissenschaft: Janna von Greiffenstern: SRH Hochschule Heidelberg - Motorische Fähigkeiten bei Jugendlichen defizitär
- (55) Wiss. Dienst des DT. Bundestags Berlin, 2016; Rothwell et al., 2018; Kuss et al., 2019; Anderson et al., 2000; DeLisi et al., 2013; Krahel et al., 2010; Willoughby et al., 2019

