

## **„Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ im Jahr 2020**

Die Fachbereiche „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“, „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und „Sport im Park“, wurden aufgrund der Elternzeit von Andrea Printzen im Jahr 2020 von den Kolleginnen und Kollegen des KSB bearbeitet.

### **Angebotseinführung**

#### **Bewegungskurs für die Mitarbeiter des Jobcenters in Hückelhoven und Erkelenz**

8-wöchiges Bewegungsangebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

der Jobcenter Liegenschaften im Kreis Heinsberg (Erkelenz und Hückelhoven). Inhaltlich ging es allgemein um die Schulung der Körperwahrnehmung, sowie die Vermittlung verschiedener Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Mitarbeiter auch außerhalb des Kurses selbstständig praktizieren können.

Um allen Mitarbeitern die gleiche Chance einer Teilnahme zu gewährleisten wurde in beiden Liegenschaften ein Kurs vor Ort in den eigenen Räumlichkeiten angeboten. Das Jobcenter als Arbeitgeber zeigte sich hier ebenfalls sehr entgegenkommend, sodass die Mitarbeiter sich pro 60-minütigem Kurs 15 Minuten als Arbeitszeit anrechnen lassen durften. Die sollte zusätzliche Motivation bei den Mitarbeitern entfachen.

Der Start erfolgte ab Dienstag, dem 08.09.2020. Das Angebot fand von 16:00 bis 17:00 Uhr im Anschluss der regulären Arbeitszeit statt und lief über 8 Wochen.

### **Informationsveranstaltung „Zertifizierte Präventionsangebote im Sportverein“ und Workshop „Einstieg in zertifizierte Präventionsangebote“**

Aufgrund der Coronapandemie fanden diese beiden Veranstaltungen unter strengen Hygienemaßnahmen statt. Dabei kamen spezielle Raumbelüfter zum Einsatz.

Nach einer Vorstellungsrunde hat die Gruppe, bestehend aus sieben Teilnehmern, zunächst die aktuell gültigen Prüf- und Qualitätsanforderungen von der Referentin des LSB vermittelt bekommen.

Dabei wurde intensiv auf die DOSB-Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT eingegangen, vorüber seit 2016 sämtliche Anträge zur Zertifizierung laufen. Daran anschließend wurden die verschiedenen Handlungsfelder und Präventionsprinzipien (Reduzierung von Bewegungsmangel, Gewichtsreduzierung, Ernährung...) erörtert.

Ganz besonders standen dann die Kriterien für die Prozessqualität im Vordergrund. So waren einige Teilnehmer überrascht, dass es klare Bestimmungen hinsichtlich der Gruppengröße, der Anzahl an Kurseinheiten und den Räumlichkeiten gibt.

Abschließend verwies die Referentin auf die Homepage des LSB, wo viele Materialien zwecks Öffentlichkeitsarbeit bestellt werden können.

Nach einer kurzen Erfrischung, stiegen die Teilnehmer direkt in den Workshop ein. Dabei zeigten sich einige Teilnehmer durchaus interessiert, Präventionsangebote zukünftig in ihren Vereinen anzubieten.

Die Chancen, die sich dabei für den Verein und die Übungsleiter ergeben, wurden in der Gruppe zusammengetragen und auf einem Poster visualisiert.

Dabei profitierte die Gruppe auch von den unterschiedlichen (sportlichen-) Hintergründen und Erfahrungsberichte der Teilnehmer.

## **Sport im Park**

In 2020 konnte das „Sport im Park“ Projekt unter der Berücksichtigung der geltenden Coronaauflagen in den Kommunen Heinsberg, Erkelenz, Geilenkirchen, Wegberg, Hückelhoven und Wassenberg durchgeführt werden. Hückelhoven und Wassenberg gingen dabei erstmalig an den Start.

Sport im Park zeichnet sich dadurch aus, dass Vereine im Aktionszeitraum von Mai bis September niedrigschwellige Bewegungsangebote an der frischen Luft machen, die von den Bürgerinnen und Bürgern kostenfrei und unverbindlich besucht werden können. Die Idee dahinter ist, dass Vereine sichtbar werden, Menschen zum Sporttreiben an der frischen Luft animiert werden und ein Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung geschaffen wird. Vereine können sich auf diese Weise präsentieren und so neue Interessenten und Mitglieder gewinnen.

Im Vergleich zum letzten Jahr konnte das „Sport im Park“ Angebot, trotz Corona, nochmals erfolgreich erweitert werden. Während es im letzten Jahr insgesamt 31 Angebote zur Auswahl gab, waren es in 2020 bereits 39 Angebote.

Spitzenreiter in Bezug auf die Zahl der Angebote war in diesem Jahr Heinsberg mit 12 Angeboten (gefolgt von Erkelenz und Geilenkirchen mit je sieben Angeboten, Wassenberg mit sechs, Wegberg mit vier und Hückelhoven mit drei Angeboten).

Durch die insgesamt 230 Kurstermine, die im Kreis Heinsberg angeboten wurden, konnten 1.669 Menschen in Bewegung gebracht werden, dies waren knapp 300 Teilnehmer weniger als in 2019.

Teilgenommen haben die folgenden Vereine und Institutionen:

- Erkelenz: TV Erkelenz, SFC Erkelenz, EVV, Pilates Lesson in Kooperation mit Gesundheit Plus Erkelenz.
- Heinsberg: TV Eintracht, TuS Oberbruch, Volkshochschule Heinsberg.
- Geilenkirchen: ATV Geilenkirchen, Schachfreunde Geilenkirchen, Volksschule Heinsberg
- Wegberg: SSV Wegberg in Kooperation mit Gabriele Tillmanns & Annette Odenthal, Volksschule Heinsberg.
- Hückelhoven: SSV Hückelhoven in Kooperation mit Rur-Activ, AS-KA-DO e.V.
- Wassenberg: SC Myhl Leichtathletik, DJK Wassenberg

„Sport im Park“ ist ein vom Landessportbund initiiertes Projekt und wurde in 2020 mithilfe von Fördergeldern des Landessportbund NRW, Sponsorengeldern der Wärme-, Energie- und Prozesstechnik GmbH (WEP), der Volksbank Heinsberg eG, der Volksbank Erkelenz, der Energie- und Wasserversorgung GmbH (EWV) und mithilfe des Gesundheitspartners AOK Rheinland/Hamburg sowie des Kooperationspartners VHS Kreis Heinsberg, durchgeführt. Die T-Shirts für die Übungsleiter wurden freundlicherweise von Intersport Schäfer in Heinsberg gestellt. Ohne die Unterstützung der Sponsoren wäre „Sport im Park“ nicht realisierbar.

## **„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ im Jahr 2020**

### **Workshop Potentiale „Outdoor“ erkennen und nutzen. „Sport im Park“ als Einstieg für Vereinsangebote an der frischen Luft**

Nach einer Vorstellungsrunde hat die Gruppe, bestehend aus 16 Teilnehmern, zunächst zusammengetragen, welche Angebote die vertretenen Vereine bereits an der frischen Luft („outdoor“) anbieten. Alle Angebote wurden anschließend in die Kategorien „Ganzheitlich“, „Ausdauer“, „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Spiele“, „Koordination“ und „Entspannung“ eingeordnet. Dabei wurde festgestellt, dass besonders bei den Kategorien Entspannung, Schnelligkeit und Koordination noch Potenzial nach oben ist.

Im nächsten Schritt wurde die Zielgruppe des Programmes „Bewegt ÄLTER werden“ genauer betrachtet. Hier stehen Menschen ab 28 Jahren im Vordergrund. Einige Charakteristika wurden herausgearbeitet und wir sind zu dem Ergebnis gekommen, dass Vereine mehr auf den entsprechenden Zielgruppen eingehen müssen und dementsprechend ihre Angebote ändern, aktualisieren oder manchmal auch einfach nur neu benennen müssen.

In einem letzten Arbeitsschritt wurde die Brücke zum Projekt „Sport im Park“ geschlagen. Dieses Projekt bietet für Vereine eine gute Möglichkeit, Angebote draußen auszutesten und so neue Zielgruppen erreichen. Im Zeitraum von Mai bis September können Vereine Outdoorangebote im Rahmen des Projektes platzieren. Dem Verein entstehen dadurch keine Kosten, da dieser durch LSB- und Sponsorengelder abgedeckt werden (s.o.).

Durch diesen Workshop konnten der TuS Oberbruch und die DJK Wassenberg als neue Vereine für das „Sport im Park“ Projekt in 2020 gewonnen werden.

### **Informationsveranstaltung „Der Alltags-Fitness-Test und AFT- Praxis Programm“ und Workshop „Zur Bewegung motivieren – Wie gelingt der (Wieder-) Einstieg?““**

Aufgrund der Coronapandemie fanden die beiden Veranstaltungen in Absprache mit der Referentin digital statt.

Nach einer Vorstellungsrunde hat die Gruppe, bestehend aus vier Teilnehmern, zunächst zusammengetragen, welche Erfahrungen sie bereits mit dem AFT-Programm gemacht haben. Anschließend wurden die allgemeinen Grundlagen (Altern, Demographie...) eingehend erörtert.

Nach dem das theoretische Wissen allen Teilnehmern vermittelt wurde, wurde ein exemplarisches AFT-Programm durchgeführt. Dabei standen vor allem die sechs Elemente (Kraft der Beine, Kraft der Arme, Ausdauer, Beweglichkeit untere Extremitäten, Beweglichkeit obere Extremitäten und Geschicklichkeit) im Fokus.

Die Teilnehmer hatten hierbei die Gelegenheit, von eigenen Erfahrungen zu berichten.

Durch das ungewohnte Format der Durchführung, blieb den Teilnehmern nur das Erproben der Übungen zu Hause vor dem Bildschirm. Nachdem der Test exemplarisch ausgewertet wurde und auf die Fitness-Standards von Rikli&Jones eingegangen wurde, konnten die Teilnehmer die möglichen Einsatzgebiete diskutieren. Neben den Zielsetzungen des Programmes gab es zum Abschluss noch Tipps und Hinweise für den Gebrauch (Verweis auf Übungsmaterialien etc.).

Nach einer kurzen Erholungspause wurde dann der Fokus auf den Workshop gelegt. Inhaltlich ging es vor allem um die große Herausforderung den Wiedereinstieg in den Sport nach längerer Auszeit zu vollziehen.

Als Zielgruppe wurden die 30 bis 45-Jährigen gewählt, welche meist familiär und beruflich stark eingebunden sind. Die Teilnehmer konnten hierbei aus eigener Erfahrung tolle Beispiele und Motivationshilfen präsentieren.

Abschließend wurden geeignete Sport- und Bewegungsangebote zusammengetragen. Das Resümee fiel durchweg positiv aus, sodass wir auch in 2021 fest mit Heike Arlt als Referentin planen.

## **„Integration durch Sport“ 2020**

Vera van Ool ist weiterhin für das Programm „Integration durch Sport“ im Kreissportbund Heinsberg zuständig.

### **Rückblick**

Die Aufgaben im Programm „Integration durch Sport“ gliederten sich in folgende Bereiche:

1. Netzwerkarbeit
2. Stützpunktvereinsbetreuung und Vereinsberatung
3. Öffentlichkeitsarbeit
4. Schulung/Qualifizierung
5. eigene Projekte

### **Netzwerkarbeit**

Neben der Betreuung der bestehenden Netzwerke wurde ein Ausbau des Netzwerks angestrebt. Es wurde an den lokalen Netzwerktreffen des Kommunalen Integrationszentrums (KI) teilgenommen und die Netzwerkpartner zu den runden Tischen der Stützpunktvereine eingeladen.

Darüber hinaus wurde das Netzwerk erweitert um den Netzwerkpartner NRWeltoffen, der die rassismuskritische Arbeit im Kreis Heinsberg voranbringt und die Zusammenarbeit mit dem „Bündnis gegen Rechts“ forciert um zukünftig mehr Sportvereine für die Demokratietarbeit zu gewinnen.

Leider waren in 2020 fast ausschließlich virtuelle Treffen möglich und die sehr wichtigen persönlichen Treffen konnten nur sehr eingeschränkt stattfinden.

Die wichtigsten Netzwerkpartner:

- Kommunales Integrationszentrum Kreis Heinsberg
- Interkultureller Arbeitskreis
- DRK Heinsberg KAI
- DLRG NRW und Kreisverband
- NRWeltoffen

- Bündnis gegen Rechts im Kreis Heinsberg
- Kommunen des Kreises und ihre Integrationsbeauftragten
- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Sportvereine
- Landessportbund NRW und DOSB

## **Stützpunktvereinsbetreuung und Vereinsberatung**

In 2019 betreute der KSB drei Stützpunktvereine, den BSV Wassenberg, ASKADO Hückelhoven und den SC 09 Erkelenz, der seit 2018 Stützpunktverein ist. Dazu wurden perspektivisch die Vereine SC Wegberg und Germania Bauchem beraten, die zukünftig gerne Stützpunktvereine werden möchten. Beide Vereine wurde in 2021 offiziell zu Stützpunktvereinen ernannt.

Die Vereine trafen sich im Jahr 2020 hauptsächlich virtuell zu runden Tischen um Projektideen weiter zu entwickeln und neue Ideen entstehen zu lassen.

Die Arbeit der Stützpunktvereine wurde auch durch die Öffentlichkeit honoriert, so erhielten die Stützpunktvereine BSV Wassenberg und AS-KA-DO Hückelhoven diverse Preise und öffentliche Anerkennungen. Der BSV Wassenberg nimmt mit seinem „STEPS“ Programm am europäischen Erasmus Programm teil und wird von der europäischen Union gefördert.

Zum Ende des Jahres stand bei der Stützpunktarbeit hauptsächlich das Kennenlernen der neuen Fachkraft und die gemeinsame Ausrichtung mit den Vereinen auf dem Programm.

Neben der Arbeit mit den Stützpunktvereinen wurden auch die anderen Vereine unterstützt und beraten bei der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund oder bei der Beantragung der Gelder für Integrationsprojekte aus dem Förderprogramm 1000x1000.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Leider waren die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit im Jahr 2020 sehr eingeschränkt, so war es leider nur möglich das Integrationsfest des SC 09 Erkelenz zu besuchen. Darüber hinaus waren keine öffentlichen Veranstaltungen möglich.

## **Schulung und Qualifizierung**

Als Weiterbildungsmaßnahmen wurde „Fit für die Vielfalt“ angeboten, diese musste leider coronabedingt ausfallen.

Als Ausbildung wurden eine Sporthelfer I Ausbildungen mit Integrationsschwerpunkt angeboten, in Kooperation mit dem SC09 Erkelenz (Herbstferien in Erkelenz). Die Angebote wurden insgesamt von 12 Schüler\*innen genutzt.

Auch in den Ausbildungen Übungsleiter-C wird die Thematik „Integration durch Sport“ von den Lehrteamer\*innen vermittelt und die zukünftigen Übungsleiter\*innen für die Integrationsthemen sensibilisiert.

## **Eigene Projekte**

Im Jahr 2020 führten wir mehrere Projekte durch, wovon eines leider nur eingeschränkt durchgeführt werden konnte.

Im Rahmen des Projektes „Training ist unsere Sprache“ in Erkelenz wurde ein Sportkurs für Frauen durchgeführt, der leider wegen Corona nur wenige Male stattfand. Der Sportkurs für Männer konnten zumindest 3 Monate durchgeführt werden.

Die Teilnehmer des Männerkurses konnten in den Kooperationsverein als Mitglieder übernommen werden. Der Frauenkurs wird in 2021 noch einmal angeboten und ist im August neu gestartet.

Darüber hinaus wurde in Geilenkirchen in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Heinsberg und der Integrationsbeauftragten der Stadt Geilenkirchen ein Fahrradprojekt für Kinder in den Herbstferien durchgeführt werden, dabei wurden 30 Kinder der Umgang mit dem Fahrrad beigebracht, um den Ausfall der schulischen Fahrradausbildung im Frühjahr zu kompensieren.

Ein weiteres Projekt war ein Videoprojekt, welches dazu beitragen soll, mehr Menschen mit Migrationshintergrund zu motivieren Übungsleiter\*in zu werden. Die Videos werden in Facebook zur Werbung für unsere Ausbildungen genutzt.

## **„NRW bewegt seine Kinder“ 2020**

Berit Baumeister ist weiterhin für das Programm „NRW bewegt seine Kinder“ im Kreissportbund Heinsberg zuständig. Gleichzeitig ist sie für die Beratung der „Anerkannten Bewegungskindergärten“ und als pädagogische Leitung für den Qualifizierungsbereich eingestellt.

## **Kinderbewegungsabzeichen**

Das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) der Sportjugend im Landessportbund NRW ist ein innovatives Bewegungsangebot für drei- bis sechsjährige Mädchen und Jungen und hat sich auch landesweit bewährt. Im Vordergrund stehen die altersgemäße Heranführung an sportliche Bewegungsabläufe sowie viel Freude und das Erleben von persönlichen Erfolgen.

Insgesamt vier Vereine konnten das Kinderbewegungsabzeichen in Kooperation mit Kindertagesstätten durchführen. Insgesamt haben 119 Kinder an Kibaz-Veranstaltungen im Jahr 2020 teilgenommen.

## **Qualitätszirkel**

Im Jahr 2020 wurden 11 „Anerkannte Bewegungskindergärten“ hinsichtlich der Qualitätssicherung beraten. Im Rahmen der Layout-Änderung wurden neue Merchandise-Artikel entworfen (Haftnotizen und Ringblock) in Zusammenarbeit mit der Werbeagentur Scribble entworfen. Es gab keine neuen Zertifizierungen zum „Anerkannten Bewegungskindergarten“. Der jährliche Qualitätszirkel mit dem Thema „Lernen im Wald – mit Herz, Hand und Kopf“ fand am 15.12.2020 online statt.

## „Mathe schützt nicht vor Ertrinken!“

Das Projekt "Mathe schützt nicht vor Ertrinken!" ist ein kommunales, für die Grundschulen im Kreis Heinsberg konzipiertes Schwimmprojekt, mit dem Ziel den hohen Nichtschwimmeranteil bei Grundschulern und Grundschülerinnen zu reduzieren. In Zusammenarbeit mit dem Regionalen Bildungsbüro des Kreises Heinsberg ist der Kreissportbund Heinsberg an der Konzeptionierung und Koordinierung des Projektes von Anfang an beteiligt gewesen. Die Aufgabe des Kreissportbundes besteht hauptsächlich in der Projektinformation und Datenerfassung.

Bei der ersten Durchführung in der jeweiligen Kommune umfasst das Aufgabenspektrum ebenfalls die Organisation, sowie die Begleitung und Durchführung vor Ort.

Das Schwimmprojekt „Mathe schützt nicht vor Ertrinken!“ wird normalerweise im Jahresrhythmus in 5 Kommunen (Erkelenz, Geilenkirchen, Hückelhoven, Übach-Palenberg, Wegberg) durchgeführt. Im Jahr 2020 konnten coronabedingt keine Schwimmprojekte stattfinden.

Als Alternative zur gewohnten Umsetzung von „Mathe schützt nicht vor Ertrinken!“, wurde **„Mathe schützt nicht vor Ertrinken! - LIGHT“** angeboten.

In der Grundidee unterstützen erfahrene und engagierte Schwimmlehrkräfte aus Vereinen und Verbänden die Schwimmlehrkräfte der Grundschulen bei ihrem regulären Schwimmunterricht.

Die LIGHT-Variante wurde vereinzelt in Grundschulen folgender Kommunen umgesetzt: Geilenkirchen (GGG Geilenkirchen) und Hückelhoven (Grundschule Im Weidengrund).

Das im Rahmen der Tandemarbeit (Hans-Jürgen Peisen) geplante Sporthelferforum am 21. August 2020, sowie das Projekt für adipöse Kinder/Jugendliche in Kooperation mit der AOK Rheinland Hamburg und dem TuS Birgden e.V. mussten coronabedingt abgesagt werden.

## Qualifizierung 2020

2020 wurden zwei gut besuchte Übungsleiter-C Ausbildungen durchgeführt. Der ÜL-C Lehrgang „Sportartübergreifend“ im Frühjahr hatte im Basismodul 10 und im Aufbauomodul 13 Teilnehmer\*innen. Der kompakte Lehrgang im Herbst mit knapp 23 Teilnehmer\*innen musste coronabedingt z.T. digital durchgeführt werden und zeitlich nach hinten verschoben werden.

Auf der zweiten Lizenzstufe wurde das „Zertifikat Bewegungsförderung in Kita und Sportverein“ angeboten. Die Ausbildung war mit 18 Personen sehr gut besucht, der 2. Teil der Ausbildung musste allerdings coronabedingt an das Jahresende verschoben werden.

Eine REHA-Ausbildung (Basismodul und Aufbauomodul Orthopädie) fand in der Jahresmitte bis hin zum Jahresende statt. Die Teilnehmerzahl war sehr gering.

Im Bereich Vereinsmanagement wurden insgesamt 7 Kurz-und-Gut-Seminare geplant, teilweise wieder in Kooperation mit den Stadtsportverbänden (SSV Heinsberg und SSV Wegberg). Davon sind 6 Seminare coronabedingt ausgefallen. Nur das Thema „Bezahlte Mitarbeit im Sportverein“ am Jahresende wurde durch Ronnie Goertz online durchgeführt.

Im Bereich der Sportjugend konnte ein gut besuchter Sporthelfer I im Oktober mit 12 Teilnehmer\*innen stattfinden, allerdings musste der Sporthelfer II coronabedingt abgesagt werden.

Beide geplanten Kindercamps in Süsterseel (15. – 17.05 und 11. – 13.09.2020) mussten coronabedingt abgesagt werden.

13 Fortbildungen auf der 1. und 2. Lizenzstufe fanden im Jahr 2020 statt, davon waren vier Fortbildungen im Kinderbereich und neun Fortbildungen im Erwachsenenbereich. Darüber hinaus fanden zwei Fortbildungen (15 LE) zu den Themen „Vinyasa Yoga“ und „Gesundheitssport“ online statt.

Alle 12 geplanten Fortbildungen im November und Dezember mussten coronabedingt abgesagt werden.

Insgesamt hat der Kreissportbund Heinsberg e.V. im Jahr 2020 20 Aus- und Fortbildungen, Seminare und Infoveranstaltungen durchgeführt.