



KONZEPTION FÜR EIN SPORTARTÜBERGREIFENDES ATHLETIK- TRAINING MIT PRÄVENTIONSSPORT FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN

MICHAEL FRANK

WWW.MICHAEL-FRANK.EU

POST@MICHAEL-FRANK.EU

SELBSTPORTRAIT & ELEVATOR PITCH

- Michael Frank (09.01.1982)
- Philosoph, Komponist, Sporttrainer
- verschiedene Sportarten
- spezialisierte Sportangebote für Kinder und Jugendliche
- individuell geplanter Gesundheitssport und Rehasport
- gezielte Sportangebote für Kinder in besonderen Problemlagen



KERNSÄTZE DER IDEE

- sportartübergreifendes Konditions- und Fitnessstraining
- jahrgangsübergreifende Trainingsgruppen im Kinder- & Jugendbereich
- Abteilung Turnen mit Gesundheitssport
- zeitliche Flexibilität, Variabilität
- verschiedene Leistungsniveaus in einer Trainingsgruppe möglich
- spezielle Trainingsgruppen für Kinder zwischen 6-10 Jahren

PATIENTENNUTZEN

- Leistungssteigerung für alle Niveaus und alle Sportarten
- Gesundheitssport für Kinder mit Bewegungsmangel und Verhaltensauffälligkeiten
- integratives Konzept auch für Kinder mit geistiger und körperlicher Behinderung
- den Sportlern sollen Kenntnisse fachlicher Art vermittelt werden
- Grundlagentraining für Leistungssport und Hochleistungssport

KINDER, DIE SICH VIEL BEWEGEN...

- offener Ansatz
- Vorteil des Angebots liegt darin, dass es keinen Zwang zu einer spezifischen Sportart und keinen Leistungsdruck gibt
- Querschnittskonzept
 - Grundlagenausbildung für alle Sportarten
 - Bildungsauftrag für Sport
 - stärkt auch sportartspezifische Aus- und Weiterbildung der Kinder
 - Kinder mit speziellen Problemen können genauso angesprochen werden, wie Kinder aus dem Leistungssport

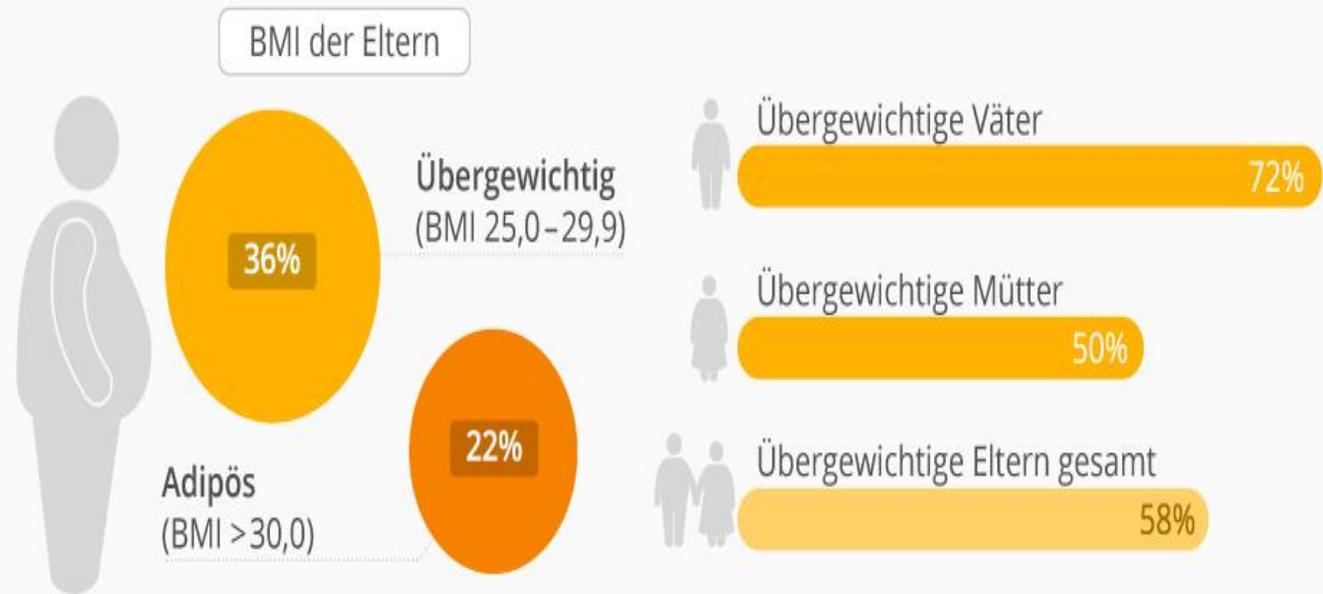


KINDER MIT BEWEGUNGSMANGEL

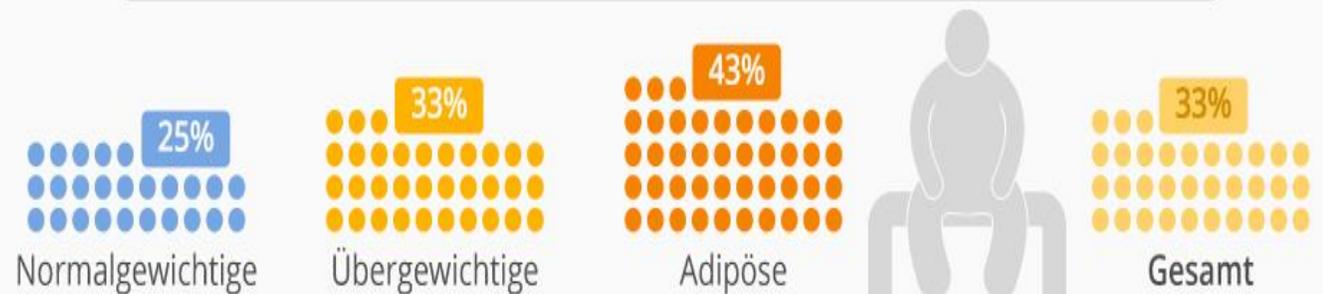
- Ernährung und Sozialverhalten der Eltern hat Auswirkungen auf ihre Kinder
- Mehr als die Hälfte der Eltern sind übergewichtig oder sogar adipös
- Nur 25% von denen, die keine körperliche Aktivität in der Freizeit betreiben sind Normalgewichtige
- Kinder lernen damit eine ungesunde Lebensweise und ungesunde Ernährung

Übergewicht der Eltern führt zu Bewegungsmangel

Bewegungsverhalten und Gewicht der befragten Familien

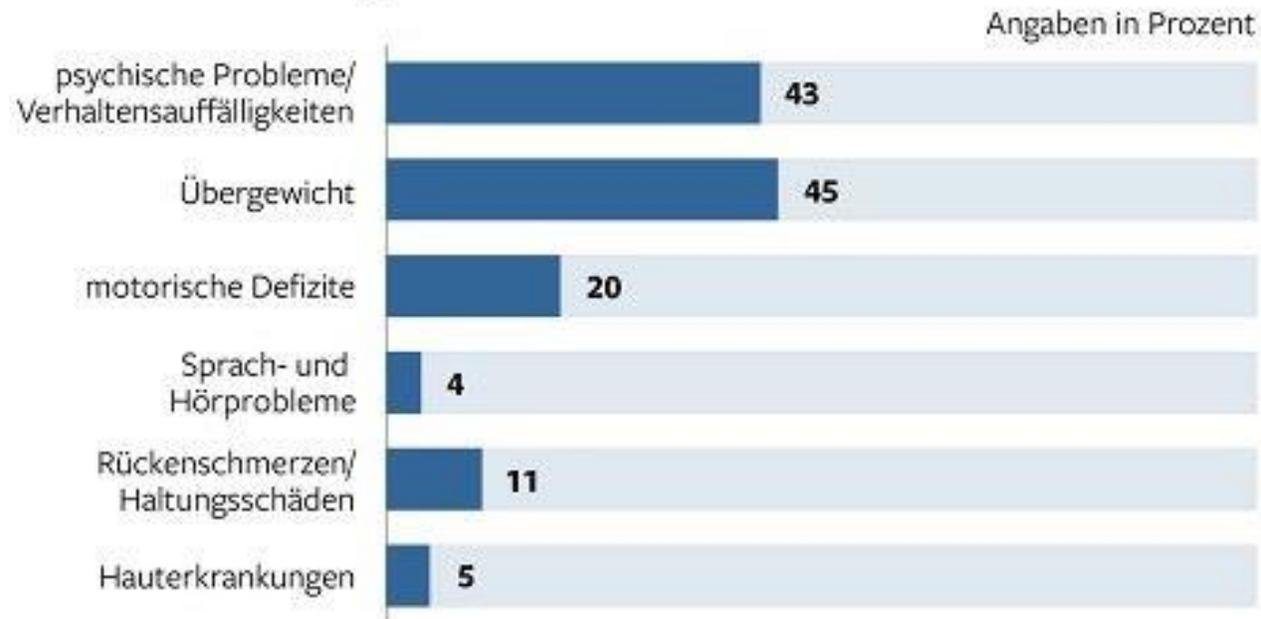


Anteil der Familien, für die körperliche Aktivität in der Freizeit **nicht** dazu gehört



KINDER MIT BEHINDERUNGEN

Die gesundheitlichen Probleme bei 6- bis 8-Jährigen



Quelle: forsa im Auftrag der DAK

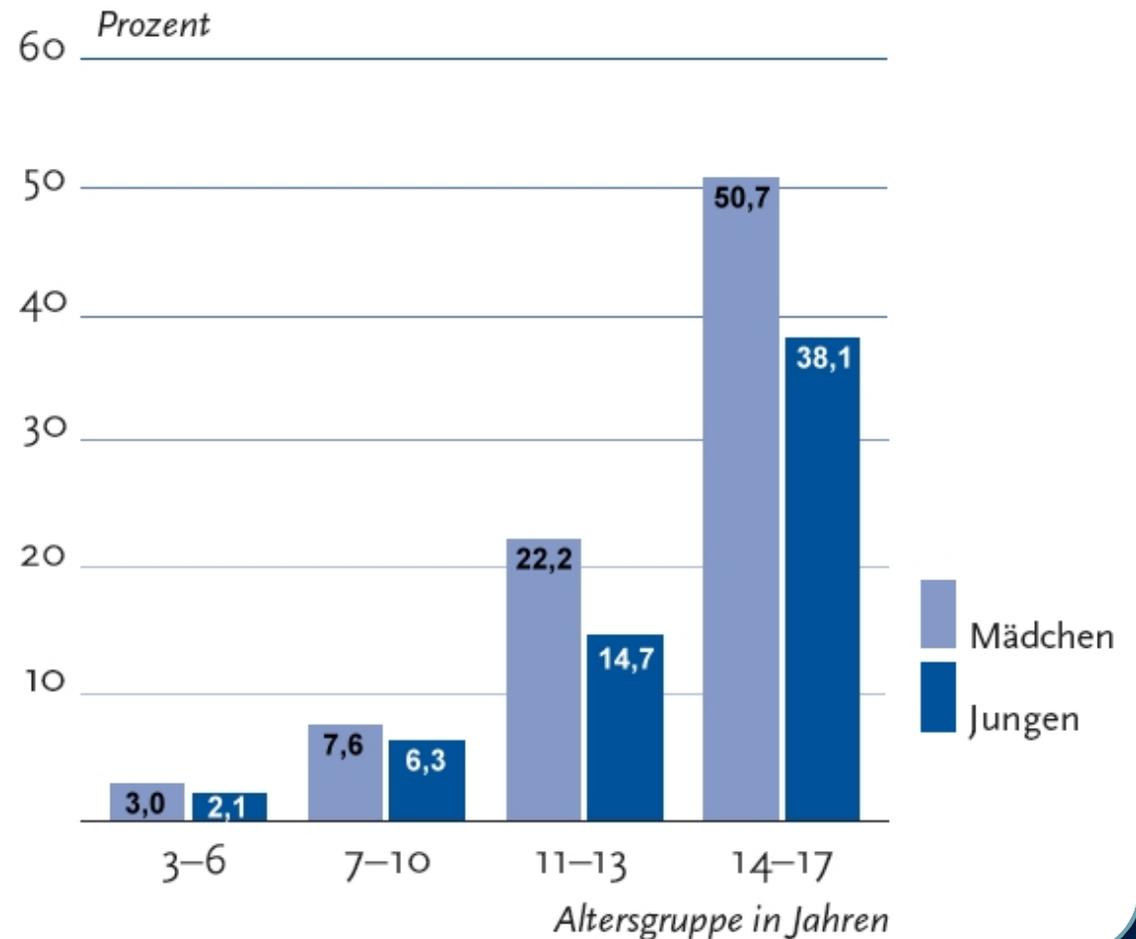
- Kinder leiden bereits an vielen Krankheiten durch ihre falsche Ernährung und ihre falschen sozialen Gewohnheiten
- Fast die Hälfte der Kinder zwischen 6 bis 8 hat Übergewicht oder psychische Probleme
- Jedes fünfte Kind zwischen 6 und 8 hat motorische Defizite
- Mehr als jedes zehnte Kind zwischen 6 und 8 hat Haltungsschäden oder Rückenschmerzen

KINDER MIT BEHINDERUNGEN

- Kinder sind bereits durch Rückenschmerzen von Behinderungen bedroht
- Mit zunehmendem Alter steigt selbst bei Jugendlichen die Anzahl derer mit Rückenschmerzen exponentiell an
- Fast jeder sechste Junge und mehr als jedes fünfte Mädchen zwischen 11 und 13 haben Rückenschmerzen
- Jedes zweite Mädchen und mehr als jeder dritte Junge zwischen 14 und 17 haben Rückenschmerzen

Häufigkeit von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen (2003–2006)

Quelle: KiGGS[41]

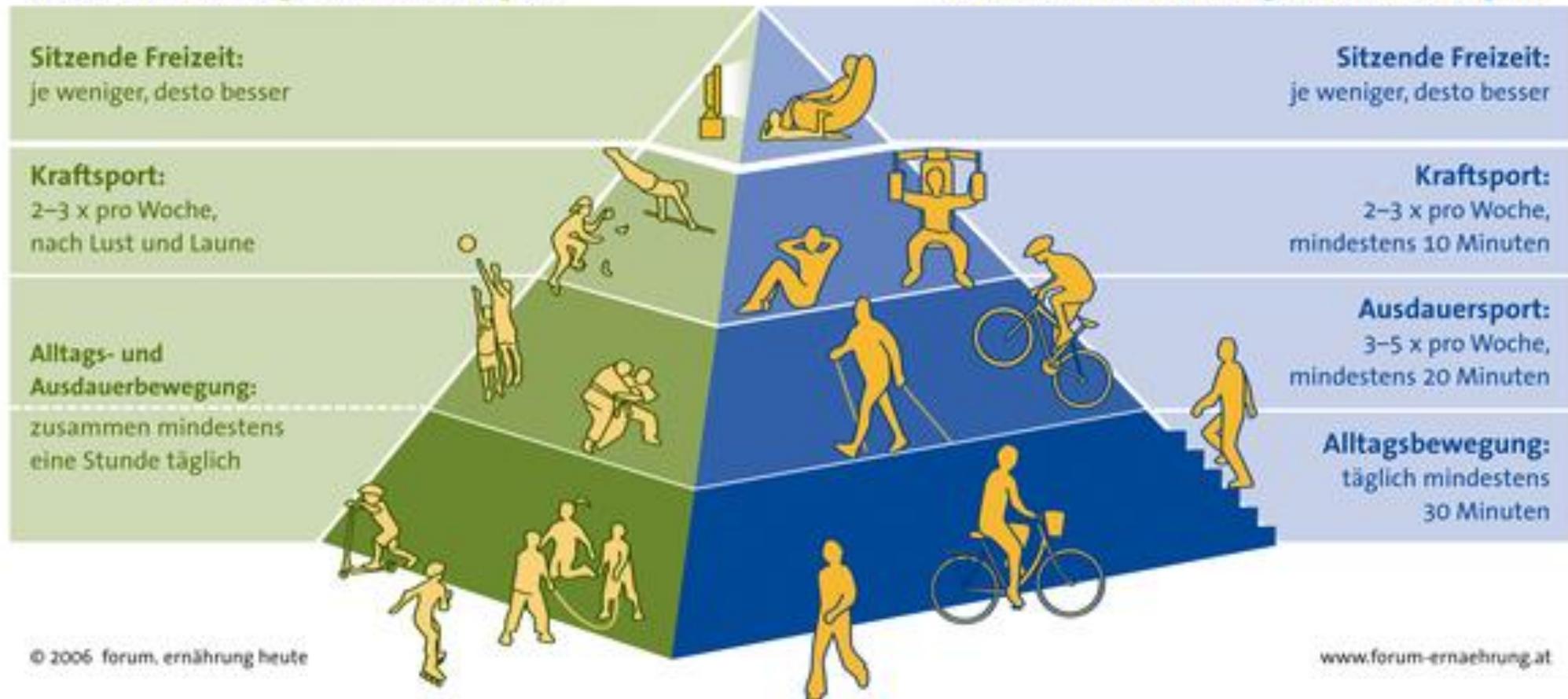


KINDER MIT BEWEGUNGSMANGEL

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

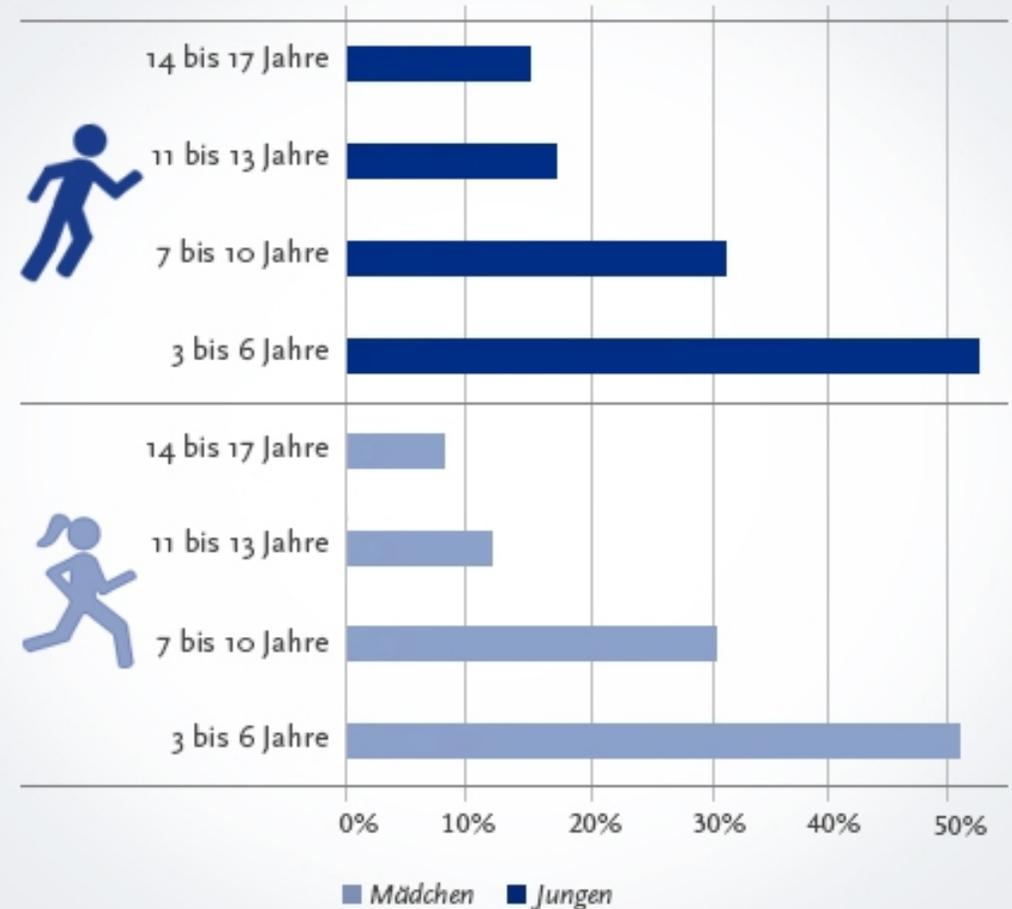
Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Kinder und Jugendliche sollen **MINDESTENS** 60 Minuten täglich vielfältige Bewegungen ausführen
- **SPÄTESTENS** nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen
- Mangel an gezieltem Muskulaturtraining ist absolut offenkundig!!!

KINDER MIT BEHINDERUNGEN

- Kinder leiden unter zu wenig sportlicher Betätigung
- Nur jedes zweite Kind zwischen 3 und 6 Jahren ist 60 Minuten täglich körperlich aktiv
- Bei Kindern zwischen 7 und 10 Jahren ist sogar nur jedes dritte Kind ausreichend aktiv
- Weniger als 10 % der Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren sind ausreichend sportlich aktiv
- Dies führt bereits im Kindes- und Jugendalter zu enormen gesundheitlichen Problemen, die sich später noch verschlimmern werden

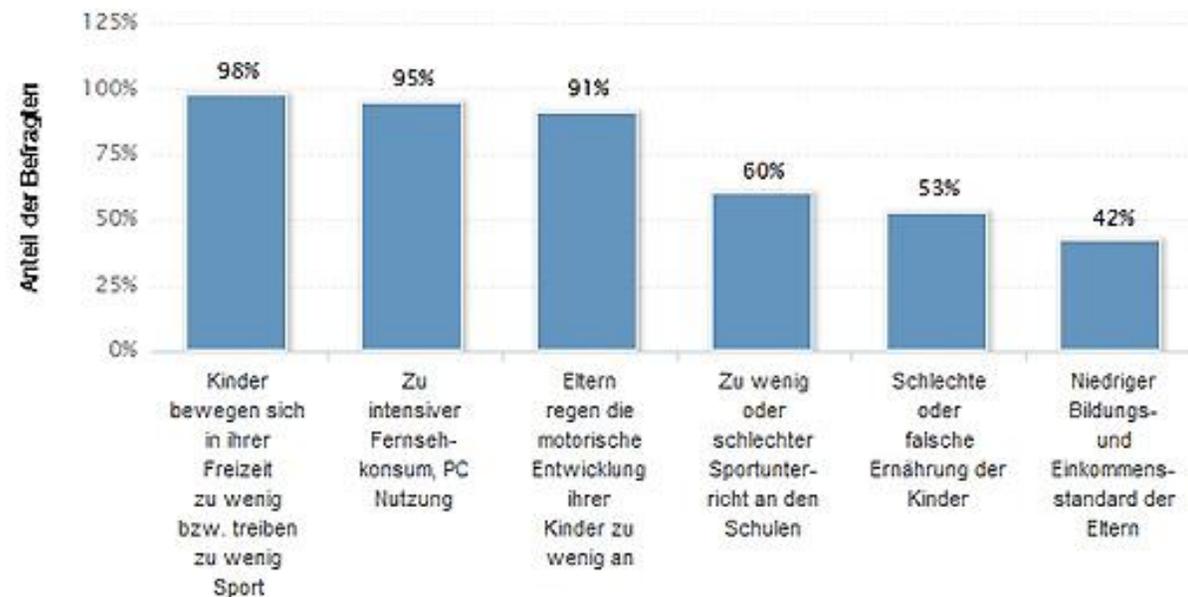


Kinder und Jugendliche, die täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sind - Anteile an der gleichaltrigen Bevölkerung, differenziert nach Geschlecht

Quelle: ©Robert Koch-Institut 2015, Studie KiGGS Welle 1, Erhebung 2009–2012

KINDER MIT BEHINDERUNGEN

Welche Ursachen vermuten Sie für die Zunahme von Rückenschmerzen bei Schulkindern in den letzten zehn Jahren?



1 Deutschland; 57 Kinderärzte, die eine Zunahme von Rückenschmerzen bei Kindern in den letzten 10 Jahren festgestellt haben; forsa

Quelle: forsa

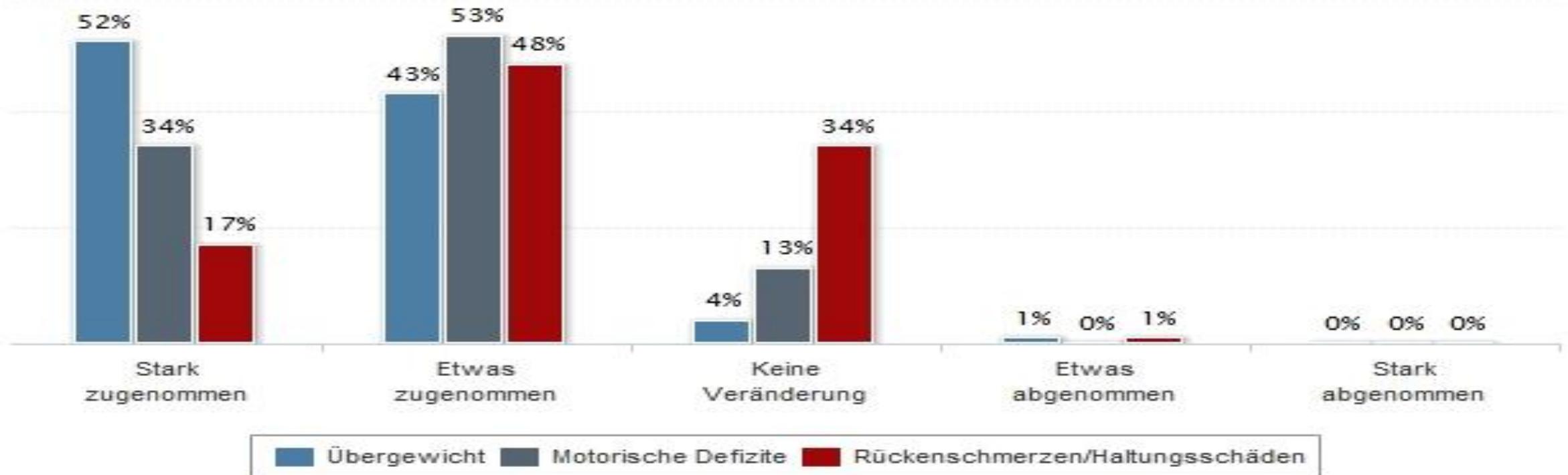
© Statista 2012

- Die Ursachen von Rückenschmerzen liegen in:

- der ungesunden Lebensweise der Kinder
- Ungesunde und falsche Ernährung
- Zu wenig Bewegung
- Zu viel Fernsehen, PC und Videospiele
- Sozialverhalten der Eltern
- Zu wenig Sportunterricht an den Schulen
- Niedriger Bildungsstand und Einkommensstand der Eltern

KINDER MIT BEHINDERUNGEN

Wie hat sich die Anzahl von Kindern mit Übergewicht, motorischen Defiziten und Rückenschmerzen in den letzten zehn Jahren verändert?



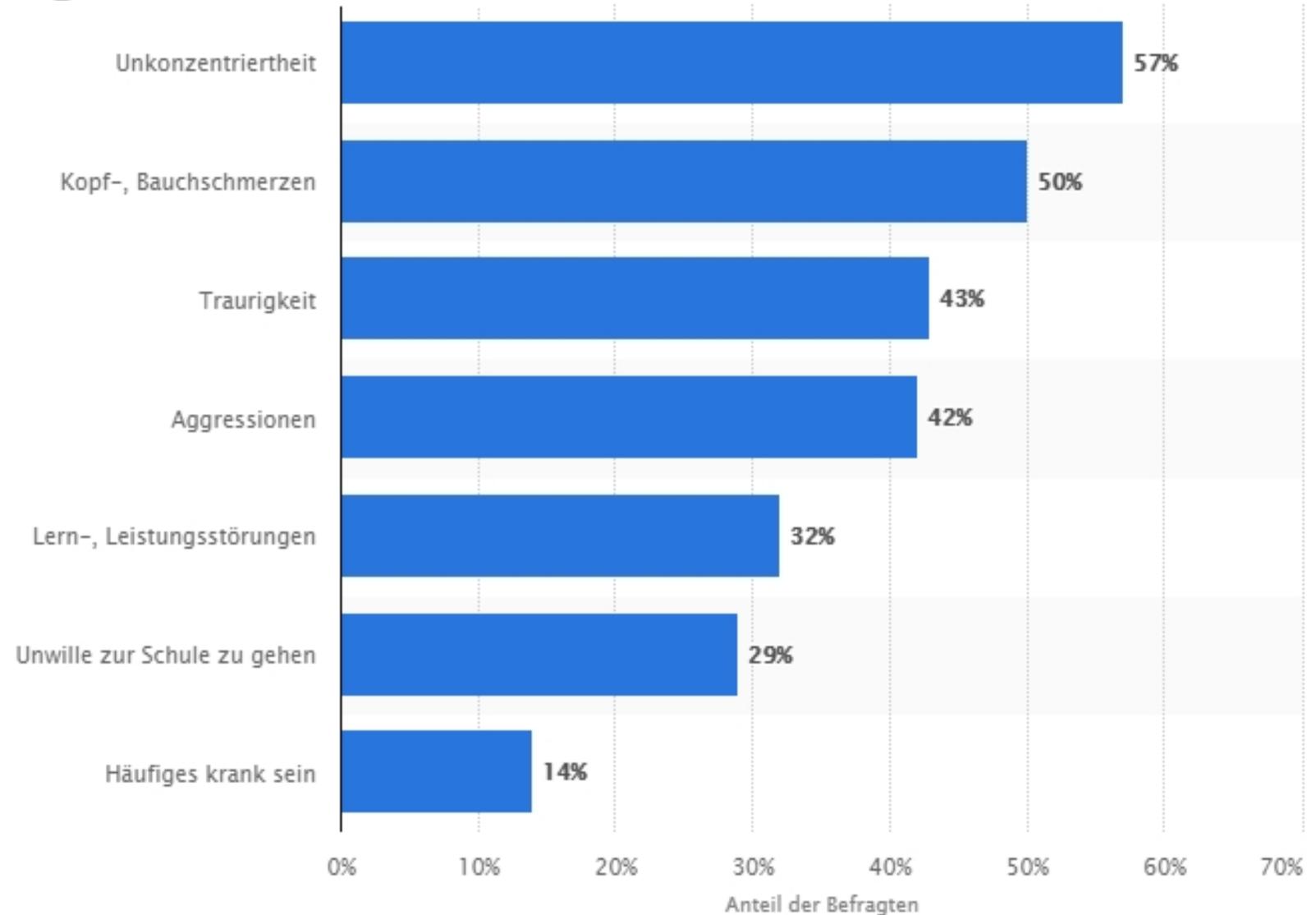
i Deutschland; Kinderärzte; 100 ; April 2011

Quelle: forsa

KINDER MIT BEHINDERUNGEN

- Schulstress und Bewegungsmangel stehen in einem engen Zusammenhang
- Regelmäßige körperliche Aktivität beugt Stress vor
- Regelmäßige körperliche Aktivität steigert die Konzentration und senkt Aggressionspotential
- Regelmäßige körperliche Aktivität sorgt für besseres Wohlbefinden und eine höhere körperliche und psychische Leistungsfähigkeit

Welche Reaktionen ruft Schulstress bei Ihrem eigenen Kind hervor?



WAS? – KLAR UND ANSCHAULICH

Wirbelsäulen-
Gymnastik

Faszientraining

Sensomotorisches
Training

Kraftübungen mit
eigenem
Körpergewicht

Theraband

Medizinball

Pezzi-Ball

Funktionstraining

Nordic Walking

Isometrisches
Training

Achtsamkeit

Kleine Spiele

Aerobic

Beweglichkeits-
training

Tanz

Ausdauersport

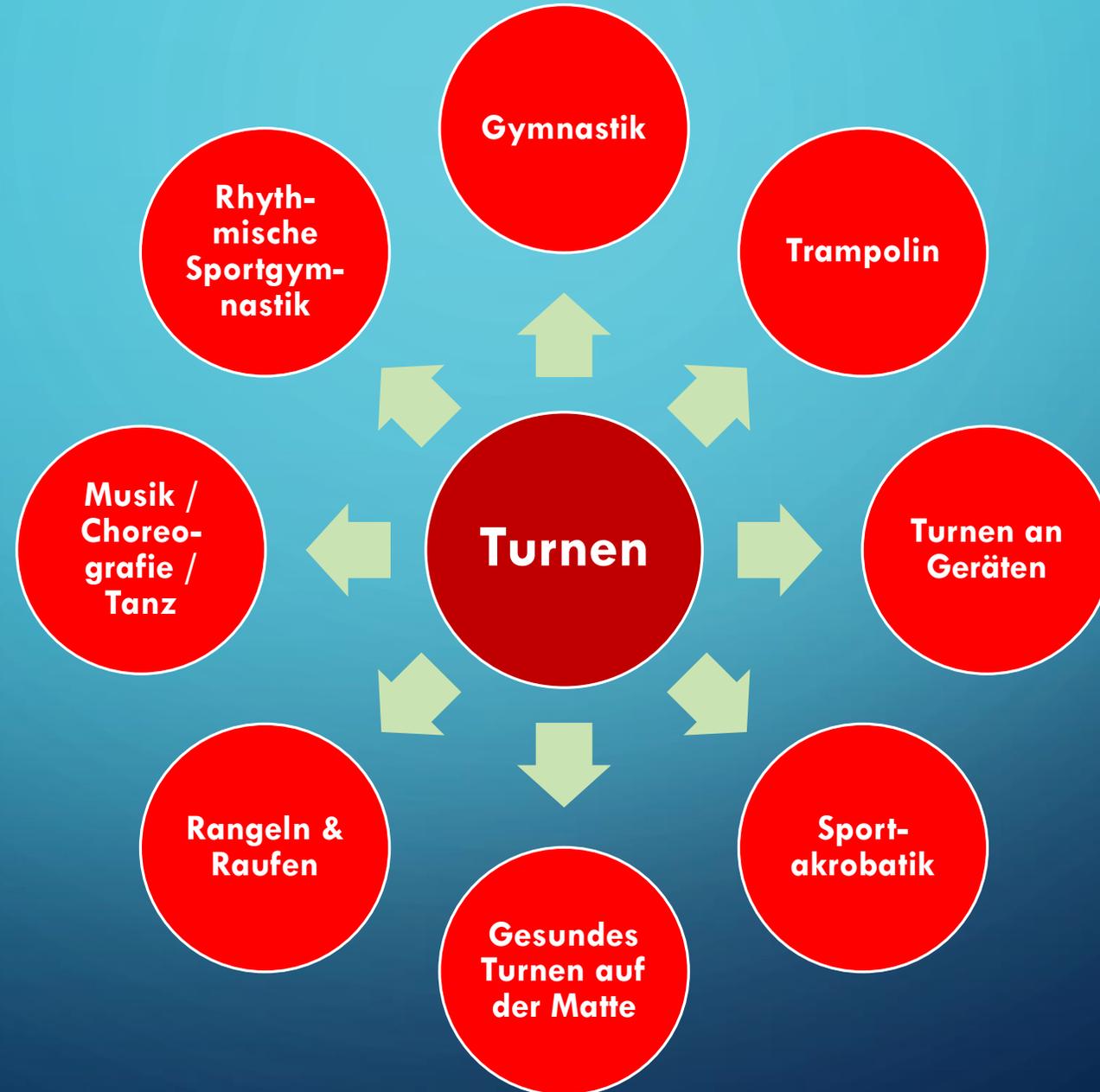
Balancetraining

Stretching

Koordination

Entspannung

WAS? – KLAR UND ANSCHAULICH



WAS? – KLAR UND ANSCHAULICH



WAS? – KLAR UND ANSCHAULICH



WAS? – KLAR UND ANSCHAULICH



EIGENES POTENTIAL – BESONDERE EIGNUNG

- Übungsleiter hat ausgeprägte Kenntnisse im Bereich Pädagogik und Psychologie, kann auch bei besonderem Bedarf wissenschaftlich zu gezielter Problemlösung recherchieren und Lösungen anbieten
- Didaktische Erklärung für die Notwendigkeit der Übungen ist möglich
- Training kann neben kurzfristigen Zielen auch langfristige individuelle Ziele nach dem Willen des Sportlers verfolgen
- Trainer kann neben der Übungsleitung zusätzlich den Kindern Kenntnisse über alle wichtigen Zusammenhänge des menschlichen Körpers und des Sporttreibens mit kindgerechten Methoden vermitteln
- Trainer bildet sich ständig fort und kann so immer neue Angebote machen

DAS BESONDERE

- Sportartübergreifend und nicht an eine Sportart zwingend gebunden
- Integration von und Hilfe für Kinder in besonderen Problemlagen
- Kein Leistungsdruck!
- Kinder in besonderen Problemlagen brauchen Ruhe und Konzentration und oftmals eine ausführliche Anleitung.
- Kompetente Übungsleiter, wodurch eine pädagogische und psychologische (Sonder-)Betreuung ermöglicht wird
- Individuelle Hilfestellungen für Reha-Sportler und für Kinder mit Behinderungen

UMSETZUNG

- Sporthalle zur täglichen Nutzung wäre organisierbar
- Geräte zum Turnen / Matten / Muskeltraining sind vorhanden
- Trainer mit A-Lizenz Prävention und sportartspezifischen Qualifikationen
- Gegebenenfalls Co-Trainer mit mindestens C-Lizenz vom Landessportbund
- Notwendige Trainingsmaterialien können beschafft werden
- Projektförderung beim Landessportbund kann beantragt werden

MEIN KONZEPT HAT EINE CHANCE, WEIL ...

- Das Konzept muss sich quasi zwingend durchsetzen, damit den Kindern in besonderen Problemlagen geholfen werden kann
- Bietet eine Chance zur Mitgliedergewinnung, weil die Hemmschwelle, Sport im Verein zu betreiben extrem niedrig ist
- Trainingsstätte und Materialien wären vorhanden
- Sozialintegratives Konzept trifft fast zwangsläufig auf die Bedürfnisse der Kinder
- Möglichkeiten zur permanenten Evaluierung sind gegeben
- Neben dem Gesundheitssport für Kinder in besonderen Problemlagen werden auch gleichzeitig zusätzliche Angebote für Leistungssportler eröffnet
- Die Möglichkeit ein gezieltes und individuelles Muskulatur-Training für eine Einzelperson zu erstellen ist ebenfalls gegeben
- Der Personenkreis, der an den Angeboten teilnehmen kann ist relativ groß

GESUNDHEITSMARKT - ALTERSPYRAMIDE

- Der Markt für Kinder zwischen 6 bis 10 Jahren ist im Vergleich zum gesamten Gesundheitsmarkt sehr klein
- Dennoch wächst der Markt nach Statistik in den nächsten Jahren
- Der Markt für Kinder hat besondere Schwierigkeiten für die Finanzierung, weil letztlich Konsumententscheidungen nie ohne die Eltern getroffen werden
- Das angebotene Produkt ist jedoch von höchster Qualität und zu einem sehr erschwinglichen Preis zu haben

Wegweiser Kommune

Bevölkerungspyramide 2030

Berlin



Quelle: Statistische Ämter der Länder, Deenst GmbH, ies, eigene Berechnungen

| Bertelsmann Stiftung

DIE EIGENE NISCHE

- Offen für jedes Kind
- Auch ohne spezifische Sportart ein Einstieg möglich
- Leistungssteigerung im konditionellen und mentalen Bereich
- Verletzungsprophylaxe auch für Sportler aus einer spezifischen Sportart
- Kinder mit Übergewicht, Bewegungsmangel, Behinderungen und motorischen Defiziten
- Kinder können nicht immer direkt geworben werden
- Kinder haben trotz Bewegungsmangel und Erkrankungen oft keine ärztliche Verordnung und es kann letztlich nicht finanziell geplant werden, weil ohne die Kommunikation mit den Eltern nichts ausgeführt werden kann
- Der Markt ist finanziell gesehen kurzfristig für den Verein wenig attraktiv, es besteht jedoch ein enormer Bedarf am Produkt und der Markt ist bei Weitem nicht gesättigt
- Der Markt wird für den Verein erst attraktiv, wenn Mitglieder auch langfristig an den Verein gebunden werden können

FINANZIERUNG

- Die Mitgliedsbeiträge sind im Verein sehr moderat
- Der Verein ist zwingend auch auf Projektförderung und Sponsoren für ein solches Vorhaben angewiesen
- Präventionssportverordnungen ???
- Grundsätzlich wird von Seiten des Vereins im Kinder- und Jugendbereich im ideellen Bereich gearbeitet, es werden letztlich keine Gewinne erzielt
- Eine Trainingsgruppe trägt sich letztlich, wenn der Übungsleiter durch die Mitgliedsbeiträge vergütet werden kann
- Eine Trainingsgruppe sollte mindestens 10-12 Kinder umfassen

WIE WILL ICH MEINE MITGLIEDER/NICHTMITGLIEDER ERREICHEN?

- Werbung nach Innen und Außen
- Die Dienstleistung besteht darin, Bewegungsangebote zu machen, etwas für die Gesundheit zu tun, Kinder können Freunde kennenlernen und Neues entdecken, unter qualifizierter Anleitung einer sinnvollen Freizeitgestaltung nachgehen
- Wir verkaufen Status, Soziale Teilhabe, Spaß, Kommunikation mit Mitmenschen, Kenntnisse über Sport und den menschlichen Körper

EINSCHÄTZUNG

Stärken

Das Konzept ist sehr speziell und kann auch individuell angepasst werden.

Der Nutzen für den Patienten ist enorm hoch.

Schwächen

Man weiß nicht, ob man die Zielgruppe erkennt und ob man sie für sich gewinnen kann.

Finanzierung über ärztliche Verordnungen ist schwer möglich.

Chancen

Es können dem Grunde nach viele neue Mitglieder durch den offenen Ansatz gewonnen werden.

Die Gesundheit der Kinder kann enorm verbessert werden.

Risiken

Es gibt ein Kostenrisiko für den Verein, denn grundsätzlich ist es schwer, qualifizierte Übungsleiter zu finden, die im ideellen Bereich arbeiten wollen.

Es ist schwer, Hallenzeiten zu einer für die Altersgruppe angemessenen Zeit zu organisieren.

ABSCHLUSS

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!!!

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

- Folie 5 - <https://kindheitinbewegung.de/wp-content/uploads/Sonne-1.jpg>
- Folie 6 - https://infographic.statista.com/normal/infografik_14527_bewegungsverhalten_und_gewicht_von_familien_n.jpg
- Folie 7 - https://de.sott.net/image/s3/72495/full/Grafik_Gesundheit_1412539p.jpg
- Folie 8 - http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=15441::KIGGS
- Folie 9 - http://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/_migrated/RTE/RTEmagicC_bewegungspyramide_c_feh-2006_03.jpg
- Folie 10 - https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-02/Grafik_Kinder_Jugendliche_b_0.jpg
- Folie 11 - https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl_Aktivitaet/koerperl_aktiv_node.html
- Folie 12 - <https://www.vrg-ev.net/wp-content/uploads/2017/07/umfrage.jpg>
- Folie 13 - <https://medienbewusst.de/wp-content/uploads/2012/08/Anzahl-Kinder-%C3%9Cbergewicht.jpg>
- Folie 14 - <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1437/umfrage/reaktionen-von-kindern-auf-schulstress/>
- Folie 15 - <https://www.bvhk.de/wp-content/uploads/2018/09/Sport-macht-stark-2018-Web.pdf>
- Folie 25 - <https://www.wegweiser-kommune.de/statistik/berlin+bevoelkerungspyramiden+2030+2012>