

Beispiele bewegungsfördernder Maßnahmen in einer Kommune

Lebensphasen- und Setting übergreifend

Anhand der Kommunen Korbach, Diemelsee & Willingen

Lebensphase Bewegt aufwachsen

Motorische Testungen / Bewegungsparcours

Setting Kindergarten:

- Angepasster DMT an die Altersklasse 4-6 Jahre
- 16 Kindergärten (Korbach, Willingen & Diemelsee)
- 205 Kinder
- Mai bis November

Kooperation:

- Gesundheitsnetzwerk PORT Willingen - Diemelsee e.V.



				DER KREISAUSSCHUSS	
Bewegungsparcours – Erfassungsbogen (Datum: _____)					
Startnummer: _____		Testdatum: _____			
Name des Kindes: _____		Geburtsdatum: _____		Alter: _____	
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich		Körpergröße: _____ cm		Gewicht: _____ kg	
Kindergarten: _____		Testleiter/-in: _____		BMI: _____	
<input type="checkbox"/> Person mit körperlicher Behinderung <input type="checkbox"/> oder mit geistiger Behinderung					
1. Rumpfbeuge (< 0 = + Bereich ; > 0 = - Bereich)					
Versuch 1 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> cm		Versuch 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> cm			
+ / -		+ / -			
2. Standweitsprung (gemessen wird von Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes)					
Versuch 1 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm		Versuch 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm			
3. Balancieren rückwärts (Berührung Boden = Durchgang beendet)					
6 cm		Versuch 1 <input type="text"/> Versuch 2 <input type="text"/> Schritte			
4,5 cm		Versuch 1 <input type="text"/> Versuch 2 <input type="text"/> Schritte			
3 cm		Versuch 1 <input type="text"/> Versuch 2 <input type="text"/> Schritte			
4. Seitliches Hin- und Herspringen (innerhalb der Kästen) Hinweis: 15 s					
Versuch 1 <input type="text"/> <input type="text"/>		Versuch 2 <input type="text"/> <input type="text"/>			
Erhebung Vereinssport					
Keine Erhebung gewünscht <input type="checkbox"/>			Mitglied in Verein <input type="checkbox"/>		
			Kinderturnen <input type="checkbox"/>		
Bemerkungen (Verletzung, Aufgabe etc.):					

Lebensphase Bewegt aufwachsen

Impressionen



© FD Sport und Jugendarbeit, Sportkreis
Waldeck-Frankenberg e.V., Marius Hamel

Setting Schwimmbad

Lebensphase Kindergarten bis Senioren

Was wird gemacht?

- „Schwimmwerk“ – Netzwerk zur Förderung der Schwimmfähigkeiten von Baby bis Seniorenalter
- Wassergewöhnungskurse (Kindergarten)
- Ausbildung Rettungsschwimmabzeichen von Erzieher*innen
- Sommerferien Schwimmkurse (Grundschulalter)
- Erwachsenenanfängerschwimmkurse (ab 18 Jahren)
- Erwachsenen Kraul & Schmetterlingskurse

Kooperation:

- Sportkreis
- Goldbad Korbach



Setting Schwimmbad Impressionen



© FD Sport und Jugendarbeit, Sportkreis Waldeck-Frankenberg e.V., Marius Hamel, Kathrin Lamm

Setting Öffentlicher Raum

Sport im Park

Zielgruppe:

- Kinder bis Senioren

Standort/Angebote:

- Mehr als 40 Angebote in acht Kommunen.
- 12 Angebote fanden in den Kommunen Korbach & Diemelsee statt.
- Angebote von Tanzfitness bis Mobilitätsspaziergänge

Kooperation Sportkreis & Landkreis mit:

- Landessportbund Hessen
- Kommunen
- Vereine



Setting Öffentlicher Raum

Impressionen



© FD Sport und Jugendarbeit, Sportkreis Waldeck-Frankenberg e.V., Marius Hamel

Setting Öffentlicher Raum

Inklusiver Lauftreff Waldeck-Frankenberg

Zielgruppe:

- Menschen mit und ohne Behinderung
- Jugendliche bis Senioren

Standorte:

- Insgesamt 10 Standorte im Landkreis
- 2 Standorte in der Kommune Korbach

Kooperation:

- Sportkoordinator des Projekts „Miteinander Bewegt“
- Studioleitung Clever Fit Korbach

Setting Öffentlicher Raum

Impressionen



© FD Sport und Jugendarbeit, Sportkreis Waldeck-Frankenberg e.V., Marius Hamel

Setting Öffentlicher Raum Green Trails

Trail-Gebiet Korbach

4 Runden

Streckenlänge: 17,82 km

Höhenmeter: 411 m

Trail-Gebiet Willingen

2 Runden

Streckenlänge: 19,36 km

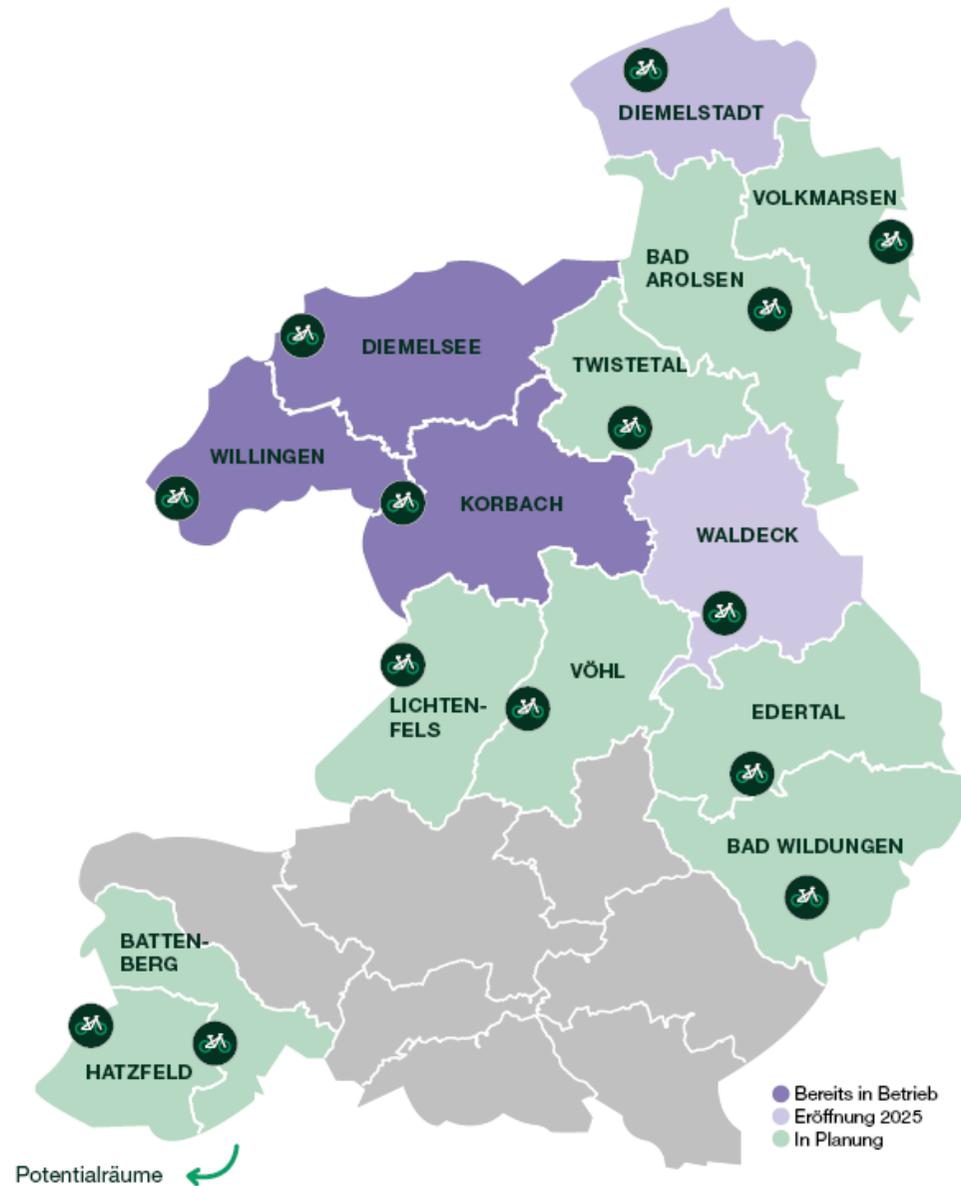
Höhenmeter: 643 m

Trail-Gebiet Diemelsee

5 Runden

Streckenlänge: 52,11 km

Höhenmeter: 1063 m



Setting Green Trails

Impressionen



© Marius lahme



© MOONROCK Media

FACHDIENST
SPORT UND JUGENDARBEIT

Marius Hamel

Bewegungskordinator
Landkreis Waldeck-Frankenberg

E-Mail: Marius.Hamel@lkwafkb.de

Tel: 05361 954 1549