

# SPORTFORUM

Das Magazin des Landessportverbandes Schleswig-Holstein  
Nr. 163 | September 2019  
PLUS vier Seiten Sportjugend Schleswig-Holstein



## Tag des Sports 2019

## „Familien in Bewegung“ beim Tennis in Rieseby und beim Segeln in Flensburg

Projektleiterin Johanna Katschke vom Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) besuchte im August mit dem TSV Rieseby und der Segler-Vereinigung Flensburg (SVF) gleich zwei Vereine, die im Rahmen der landesweiten Aktion „Familien in Bewegung“ des Landessportverbandes kostenlose Sportangebote für die ganze Familie anbieten.

Gemeinsam mit Vertretern des Projektpartners AOK NORDWEST sowie Verantwortlichen aus den Vereinen, den beteiligten Fachverbänden und den teilnehmenden Familien wurden die jeweiligen Sportangebote den regionalen Medien vorgestellt. Zugleich erhielten alle Anwesenden einen persönlichen Eindruck von der praktischen Umsetzung der Angebote.

Beim TSV Rieseby werden Eltern mit ihren Kindern erfolgreich unter dem Motto „Familien schlagen gemeinsam auf“ für die Sportart Tennis begeistert und gemeinsam auf den Tennisplatz gebracht. Gerhard Muhl, Vorsitzender des Vereins, geht es vor allem darum, „dass die Kinder und Eltern Spaß am Sport haben“. Ihm sei es viel lieber, wenn Kinder und Jugendliche nachmittags draußen seien und Sport machten, als wenn sie digital unterwegs seien. Bis zu 20 Eltern und Kinder nahmen in den Sommermonaten an dem Projekt teil. Zwei bis drei Familien hat das Projekt so gut gefallen, dass sie dem Tennissport und somit auch dem TSV Rieseby über das Ende der zehn Trainingseinheiten hin-

aus erhalten bleiben. Das hört Thomas Chiandone, Geschäftsführer des Tennisverbandes Schleswig-Holstein, gern. Für ihn ist die LSV-Aktion eine tolle Chance „und ein super Projekt“ für die Vereine.

In der Segler-Vereinigung Flensburg hingegen werden Eltern mit ihren Kindern erfolgreich unter dem Motto „Familien in einem Boot“ für das Segeln begeistert. „Drei bis vier Boote kriegen wir immer voll“, freut sich Dr. Marcus Ott, 1. Vorsitzender der Segler-Vereinigung Flensburg, dem es mit der Aktion vor allem darum geht, dass alle Familienmitglieder gemeinsam aktiv werden. Hinzu kommt der positive Effekt, dass in der Regel 30 Prozent der Teilnehmenden später auch Mitglieder des Vereins werden. „Die Aktion „Familien in Bewegung“ ist schon eine Einstiegshilfe“, bestätigt Ott.

Derzeit beteiligen sich an der Aktion „Familien in Bewegung“ die Landesfachverbände Aikido, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Tischtennis, Pferdesport, Schwimmen, Segeln, Golf, Kanu, Badminton, Floorball, Tanzen, Tennis, Einrad, Handball, Hockey, Volleyball und Rudern.

Ziel der Aktion ist es, Kindern und ihren Eltern in verschiedenen Sportarten die Möglichkeit zu geben, den Vereinssport gemeinsam als Familie zu erleben. Familien sollen angeregt werden, ihre



v.l.: Johanna Katschke (LSV), Philipp Herold (Trainer, sitzend), Gerhard Muhl, Norbert Hansen (beide TSV Rieseby), Beate Glage (Teilnehmerin), Albert Schlenker (TSV Rieseby), Claas, Tim und Tjore Carstensen (Teilnehmer) und Thomas Chiandone (Tennisverband Schleswig-Holstein) freuen sich über die erfolgreiche LSV-Aktion „Familien in Bewegung“ im TSV Rieseby.

gemeinsame Freizeit in noch größerem Maße für das sportliche Erleben zu nutzen. Dieses Angebot verbessert die konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und es werden die koordinativen Fähigkeiten optimiert. Vor allem aber fördert die Aktion die psychische Stärke der Kinder und den Zusammenhalt in der Familie.

LSV-Projektleiterin Johanna Katschke erläutert: „Eltern kommt eine zentrale Rolle zu, wenn es darum geht, Familiengesundheit zu fördern. Sie sind Vorbilder für ihre Kinder. Ob bei Ernährung, Bewegung oder Medienkonsum – Eltern geben den Ton an und schaffen damit gesundheitsrelevante Lebensbedingungen für ihre Kinder. Wenn Eltern sich viel bewegen, ihre Freizeit aktiv gestalten und mit ihren Kindern viel unternehmen, wirkt sich das positiv auf die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder aus. Sie haben weniger Beschwerden und sind besser drauf.“

Wilfried Paulsen, Serviceregionsleiter der AOK NORDWEST, begründet das Engagement der AOK NORDWEST als Präventionspartner des LSV: „Wir möchten die Familien in Schleswig-Holstein zu einer gesünderen Lebensweise motivieren und unterstützen deshalb gern dieses Projekt. Denn gemeinsame Bewegung hält

alle in der Familie gesund, bringt Spaß und sorgt auch für ein gutes Familienklima. Aus unserer AOK-Familienstudie wissen wir: Kinder, die regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern sportlich aktiv sind, entwickeln seltener Übergewicht und können besser mit Stresssituationen umgehen als Kinder, die sich nicht regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern bewegen.“

Das Angebot wird in Kursform mit zehn Einheiten von Vereinen in ganz Schleswig-Holstein angeboten. Die Teilnahme an diesen Kursen ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich. Teilnehmen können nicht nur „traditionelle Familienverbände“ oder Patchwork-Familien, sondern auch Mutter, Vater, Kind, Großeltern mit Enkelkindern, Lebensgemeinschaften oder aber auch Freunde und Partner aus einer Hausgemeinschaft. Seit Projektstart 2013 beteiligten sich landesweit 132 Vereine mit insgesamt 266 Kursen an dieser Aktion.

**Ihr Verein oder Verband hat Interesse an einer Teilnahme an der Aktion „Familien in Bewegung“? Dann schauen Sie doch einmal auf der LSV-Homepage vorbei. Dort finden Sie unter [www.lsv-sh.de/familieninbewegung](http://www.lsv-sh.de/familieninbewegung) weitere Informationen zur Aktion, Kontaktmöglichkeiten und vieles mehr.**

Anja Carstens/Stefan Artt

*Carola und Timo Räger freuen sich mit ihren Kindern Lene (3) und Janne (1) sowie mit (v.li.) Hans-Ludwig Lantzius (Segler-Verband Schleswig-Holstein), Dr. Marcus Ott (Segler-Vereinigung Flensburg), Johanna Katschke (Landessportverband Schleswig-Holstein), Wilfried Paulsen (AOK NORDWEST) und Susanne Braas (Sportverband Flensburg) über die LSV-Aktion „Familien in Bewegung“.*

