

SOZIALES PROJEKT

mit der Fußballfabrik Baden-Württemberg-Süd / Bayern-Süd (Inh. Alexander Metz)





Soziales Projekt

mit der Fußballfabrik Ingo Anderbrügge

Regelmäßige sportliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter hat positive Wirkungen auf die physische wie psychische Gesundheit: Sie reduziert das Risiko von Übergewicht und hiermit assoziierten Folgeerkrankungen, stärkt das Knochenwachstum, fördert die kognitive Leistungsfähigkeit und schult die motorischen Fähigkeiten.

Insbesondere Kinder und Jugendliche mit einem geringen sozioökonomischen Status bewegen sich vergleichsweise weniger als Kinder und Jugendliche aus sozioökonomisch begünstigten Familien. Ein Ziel der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung sollte daher die Bewegungsförderung insbesondere sozial benachteiligter Kinder und Jugendliche sein.

Das vorliegende Projekt setzt genau hier an, indem es sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen die Themen Bewegung – konkret Fußballspielen –, Ernährung und Fairplay näher bringt und sie für einen aktiven und gesunden Lebensstil sensibilisiert. Im Vordergrund steht

dabei die Freude an Bewegung und ausgewogener Ernährung, die niedrigschwellig und spielerisch vermittelt wird.

Die eintägige Veranstaltung soll als Initialzündung für die Teilnehmer/innen dienen, sich bewusst mit den zentrierten Themen auseinanderzusetzen und hierüber körperliche Aktivität wie auch gesunde Ernährung langfristig in die Freizeitgestaltung zu integrieren.





Soziales Projekt

Ablauf

Das Projekt findet an einem Tag statt und läuft wie folgt ab: Begrüßung und Einkleidung der Teilnehmer/innen (jede/r Teilnehmer/in erhält ein neuwertiges Trikot und eine Trainingstrinkflasche).

Es folgt eine zweistündige Sparteinheit mit dem Schwerpunkt Fußball durch die Lizenztrainer der Fußballfabrik.

Anschließend gibt es eine gemeinsame Mittagspause mit gesunder Verpflegung für alle Teilnehmer/innen und einem Workshop der Lizenztrainer mit einem der folgenden Themen:

- Ernährung
- Regelwerk
- Werte des Mannschaftssports
- Selbstständigkeit

Darauf folgt die 2. Sparteinheit und im Anschluss die Verabschiedung. Das gesamte Projekt nimmt ca. 7 Stunden in Anspruch und läuft von 8:00 bis 15:00 Uhr, jedoch ist der Zeitplan flexibel gestaltbar.

Projektziele

- **Teambuilding – Förderung der sozialen Kompetenzen**
- **Förderung regelmäßiger sportlicher Tätigkeit in der Freizeit**
- **Wertevermittlung über den Teamsport (Integration, Zusammenhalt, Antidiskriminierung, gewaltfreie Kommunikation)**
- **Vermittlung von Allgemeinwissen zum Thema Ernährung und Sensibilisierung für niedrigschwellige Möglichkeiten einer gesunden Ernährung im Alltag**
- **Aufklärung über die Risiken eines Bewegungsmangels sowie unausgewogener Ernährung**



Fußballfabrik Baden-Württemberg-Süd / Bayern-Süd
(Inh. Alexander Metz)

Obere Burachstraße 10

88212 Ravensburg

Telefon: 0171 / 1944684

E-Mail: alexander.metz@fussballfabrik.com

<http://www.fussballfabrik.com>

