

Hintergrund

Jugendliche, die nach Deutschland zuwandern oder als Flüchtlinge ihre Heimat verlassen müssen, befinden sich häufig in einer schlechteren physischen und psychischen gesundheitlichen Ausgangslage wie deutsche Heranwachsende. Deshalb ist Ziel dieses Projektes, die gesundheitliche Situation Jugendlicher mit Migrationshintergrund im Landkreis Ludwigsburg zu verbessern. Die Besonderheit des Konzepts ist die Kombination aus der zielgruppenspezifischen Vermittlung von Gesundheitsthemen und der Durchführung von Bewegungseinheiten. Darüber hinaus unterstützen die Erweiterung sportlicher Interessen sowie die gezielte Stärkung psychosozialer Ressourcen der jungen Menschen den Integrationsprozess.



Was ist fit4run?

- ☞ Niedrigschwelliges Bewegungsangebot
- ☞ Informationen zu Gesundheitsthemen wie z.B. Bewegung, Ernährung, Alkohol etc.
- ☞ Laufen als einfache und kostengünstige Bewegungsform
- ☞ Theorie und Praxis zu gleichen Teilen
- ☞ Erlernen sozialer Kompetenzen durch erlebnispädagogische Angebote
- ☞ Eingliedern des Projekts in den Gruppen-alltag bspw. in Form von Lauftreffs

Mögliche Inhalte

| Theorie | | Praxis | |
|------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Motivation | Illegale Drogen | Erlebnispädagogik/ Teambuilding | Lauf ABC |
| Ernährung | Bewegung | Lauftraining | Bewegungsspiele |
| Rauchen | Trainingsplanung | Fitness | Lauftreff |
| Alkohol | Bodykult/ Schönheitsideal | Laufveranstaltung | Training durch Gastsportler |
| optionale Themen | | optionale Sportart | |

Ziele

- ☞ Freude an Bewegung im Allgemeinen bzw. am Laufen vermitteln
- ☞ Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl stärken
- ☞ Spielerisch gesundheitsrelevante Themen erarbeiten
- ☞ Bewegung in den Alltag integrieren
- ☞ Jugendliche über den Sportpass in Bewegungsangebote der Vereine vermitteln
- ☞ Ein weiterführendes Bewegungsangebot im Setting einführen

Zielgruppen

- ☞ Jugendliche mit Migrationshintergrund
- ☞ Jungen & Mädchen von 13 bis 18 Jahren

Settings

- ☞ Schulen, Vereine, Jugendhäuser, Asylrichtungen und organisierte Gruppen jeglicher Art mit passender Zielgruppe

Zeitplanung

- ♂ Ungefähr 6 Monate „Laufzeit“ mit der Teilnahme an einer öffentlichen Laufveranstaltung als Abschluss
- ♂ 1x wöchentlich jeweils 2,5 bis 3 Stunden

Finanzierung

- ♂ Keine Kosten für die Jugendlichen
- ♂ Geringe Kosten für Institutionen (z.B. Getränke, Räumlichkeiten, Duschen)
- ♂ Budget durch Projektträger vorhanden



Ein Projekt des Gesundheitsdezernats Ludwigsburg in Kooperation mit dem Katholischen Jugendbüro Bietigheim-Bissingen.

Mit freundlicher Unterstützung



Evaluation

- ♂ Das Projekt wurde in der Pilotphase von 10 Jugendlichen und 2 Betreuenden der Gustav-Schönleber-Schule in Bietigheim-Bissingen getestet und ausgewertet
- ♂ Die Nationalitäten Deutschland, Spanien, Italien und Griechenland waren vertreten
- ♂ 13 Einheiten, ca. 400 Laufminuten und 5 Monate wurden investiert, um am Sindelfinger Glaspalastlauf teilzunehmen
- ♂ Die Jugendlichen und Betreuenden bewerteten das Projekt im Durchschnitt mit der Schulnote 1,8

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bei:

Ronja Böhringer

B. A. Gesundheitsförderung

Tel. 07141/144 1342

praevention@landkreis-ludwigsburg.de



LANDKREIS
LUDWIGSBURG
Dezernat Gesundheit
und Verbraucherschutz

Marco Schuster

B.A. Soziale Arbeit,

Erlebnispädagoge

Tel. 07142/7778961

jugend.bibika@gmail.com



Katholische Kirche
Bietigheim-Bissingen



Bewegungsprojekt für Jugendliche mit Migrationshintergrund im Landkreis Ludwigsburg



Katholische Kirche
Bietigheim-Bissingen



LANDKREIS
LUDWIGSBURG
Dezernat Gesundheit
und Verbraucherschutz