

Familienport für Körper und Geist

Anfang des letzten Kalenderjahres wendete sich der Rahnsdorfer Familiensportverein „Bewegt Leben e. V.“ aus den Püttenbergen Berlins an den LSB Berlin mit dem Anliegen, ein Familienprogramm, welches generationsübergreifend und für die ganze Familie konzipiert wurde, endlich realisieren zu wollen. Mit Hilfe des Vereinsentwicklungsprogramms konnte das Projekt „Familienport für Körper und Geist“ finanziell gefördert und die benötigten Sportmaterialien angeschafft werden.



„Die Unterstützung durch den LSB war super! Unser neues Familienprogramm konnte im Einklang von Körper und Geist für Jedermann dadurch wirklich realisiert werden.“

„Mit diesem konzipierten Familienprogramm von Bewegt Leben werden speziell die koordinativen und geistigen Fähigkeiten gefördert und die Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie Stressresistenz und die Redaktionsfähigkeit von Kindern bis hin zu Senioren verbessert,“ erklärt Vorstandsmitglied Frau Melanie Nitschke. „Aufgrund der hohen Anfangsinvestitionen konnten wir die Kosten nicht allein aufbringen, so dass wir um entsprechende Unterstützung beim Landessport Berlin baten.“

Der gemeinnützig Sportverein Bewegt Leben e. V. entstand aus ihrer eigenen Erfahrung, welche positive Wirkung gemeinsame Bewegung im Leben hat. **„Bewegung bewegt unser Leben!** Spüre mit uns gemeinsam, wie man mit viel Spaß und zunehmender Begeisterung, dem eigenen geistigen und körperlichen „Verfall“ entgegenwirkt und diesen Prozess sogar umkehren kann. Fühle die steigende Lebensfreude in Dir!“ lautet ihre Vereinsphilosophie.

Durch das gemeinsame Trainieren von ungeübten Bewegungsabläufen wird auch das Gedächtnis auf besondere Weise mit angeregt. Durch regelmäßiges Training lässt sich so neben der körperlichen Verfassung auch die Gedächtnisleistung und Flexibilität steigern und insbesondere die koordinativen Fähigkeiten enorm verbessern.

Sowohl die Kinder profitieren für den Kita- oder Schulablauf in Punkto Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, als auch die erwachsenen Mitglieder. Dazu erhalten sie verschiedene Sport- und Bewegungsangebote mit den neuen Sportmaterialien. Für die Mitglieder wird auch das Ausgleichsverhalten stark verbessert. Die Erwachsenen jeden Alters können gezielt ihren Trainingszustand, ihre Konzentrationsfähigkeit steigern, einem geistigen Abbau entgegenwirken und dem zunehmenden Gleichgewichts- und Koordinationsdefizit im Alter vorbeugen. Aufgrund der kombinierten Trainingsinhalte ist das Abschalten und Entspannen ein ausgesprochener positiver Effekt. Dieses Programm ist eine wunderbare Voraussetzung, Menschen mit besonders viel Freude und Spaß an Bewegung heranzuführen, zu begeistern und für mehr Sport neugierig zu machen.

Der mit Schulen in Berlin-Rahnsdorf kooperierende Sportverein „Bewegt Leben e. V.“ hat durch die Förderung neue, verschiedene Sportmaterialien, wie Bälle, Tücher, Seile, Ringe und Ballschläger kaufen können.



Im generationsübergreifenden Trainingsprogramm werden Bälle in unterschiedlichen Größen und Gewichten, als auch die sehr beliebten bunten Tücher, Seile und Ringe eingesetzt, um eine Rechts-/ Links- und Überkreuzkoordination in ständig variierender Form anzubieten, was dann ausschlaggebend für die Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und somit der Synapsen-Bildung ist.

Das Projekt wurde mit einem öffentlichen, einmaligen Workshop im letzten Jahr April gestartet. Es haben sich daraufhin Eltern mit ihren Kindern aus benachbarten Schulen mit großem Interesse als Mitglied angemeldet und trainieren fleißig gemeinsam mit.

Für die Durchführung des regelmäßigen Trainings konnte eine Übungsleiterin, die selbst aus dem Leistungssport kommt, für den „Familiensport für Körper und Geist“ gewonnen werden.

„Es bleibt festzustellen, dass die gewährten Sportgeräte und Hilfsmittel alle gut bis sehr gut einsetzbar sind. Für die verschiedenen Altersgruppen sind diese ausgezeichnet nutzbar, da diese in Größe, Gewicht, Farbe etc. kombinierbar und variabel für die Bewegungen einsetzbar sind. **Die neuen Mitglieder haben viel Spaß und Freude beim gemeinsamen Trainieren.** Wir haben auch einen entsprechenden Koordinationsteil nach dem Konzept in unseren Kursstunden integriert. Insbesondere bei den Teens (10-14 Jahre) und den Senioren zeigen sich die ersten Erfolge“, betont Frau Nitschke, die sich aber auch über neue „kleine“ und „große“ Mitglieder jeden Alters sehr freut. Unter dem folgenden Link sind weitere Informationen zu ihrem Verein zu finden ist: <https://www.bewegt-leben-ev.de/>

Wenn Ihr Sportverein Mitglied im LSB Berlin e. V. ist und ebenfalls ein neues Sportangebot, eine neue Trendsportart oder ein neues Sportprojekt realisieren möchte und die nachfolgenden Kriterien und Richtlinien des LSB Berlin erfüllt, können Sie sich über einer Sportförderung durch das Vereinsentwicklungsprogramm informieren. Wenden Sie sich an uns! Mitmachen lohnt sich! Entwickeln Sie mit uns Ihr Projekt für Ihren Verein!

Mit sportlichen Grüßen

<http://www.lsb-berlin.net/service/vereinsentwicklung/sportfoerderung/>