



im Badischen Sportbund Nord e.V.

Sport bewegt - Sport verbindet
Der Sportkreis Heidelberg e.V. stellt sich vor



Sportkreis Heidelberg e.V.

Ihr Weg zu uns

Sportkreis Heidelberg e.V.
Haus am Harbigweg 5 (gegenüber Messplatz)
D-69124 Heidelberg
Tel.: (06221) 16 05 63
Fax: (06221) 16 12 84
E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de
Web: www.sportkreis-heidelberg.de

Öffnungszeiten:

- ▶ Mo: 16-18 Uhr
- ▶ Di: 10-12 Uhr
- ▶ Mi: 15-18 Uhr
- ▶ Do: 10-12 Uhr
- ▶ Fr: 10-12 Uhr

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Haltestelle „Harbigweg“ der Buslinie 33 hält direkt vor dem Harbigweg 5 (Gebäude „Stadtjugendring“). Die Route der Buslinie 33 führt über den Hauptbahnhof und den Bismarckplatz.

Mit dem PKW:

Vom Stadtzentrum: Vom Bismarckplatz Richtung Hauptbahnhof, am Hauptbahnhof Richtung Kirchheim/ Messplatz, die Montpellierbrücke überfahren, auf der Montpellierbrücke ganz links einordnen und abbiegen (Richtung Kirchheim), nach dem Abbiegen rechts einordnen und rechts abbiegen, nach der Kaserne die zweite Straße rechts (Harbigweg) einbiegen. Straße bis zur Bushaltestelle (links) folgen.

Impressum:

Herausgeber:

Sportkreis Heidelberg e.V.
Haus am Harbigweg 5
D-69124 Heidelberg
Tel.: (06221) 16 05 63
Fax: (06221) 16 12 84
E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de
Web: www.sportkreis-heidelberg.de

Für die Richtigkeit der abgedruckten Inhalte sowie Anzeigen übernimmt der Sportkreis Heidelberg e.V. keine Haftung.

Nachdruck oder Kopien, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Erlaubnis des Herausgebers.

Gestaltung und Redaktion: Ralph Fülöp

Alle Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung ohne Rücksprache und schriftlicher Genehmigung durch den jeweiligen Urheber ist nicht erlaubt.

Illustration Läufer: ©iStockphoto.com/flo



Vorwort



Gerhard Schäfer
1. Vorsitzender

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

gesellschaftliche und bildungspolitische Veränderungen erfordern von den Sportvereinen heute eine große Anpassungsleistung. Sie stehen vor den Herausforderungen, Ehrenamtliche und qualifizierte Übungsleiter/innen zu finden, trotz G8 und verlängerten Kindergartenöffnungszeiten Kinder und Jugendliche anzusprechen, Prävention im Bereich Sucht und Gewalt voranzutreiben, den steigenden Bedarf von Seniorensport im Auge zu behalten, den so genannten „informellen Sport“ – also das ungebundene Sporttreiben der 25 bis 50-Jährigen zu berücksichtigen, sowie die Sportstätten dem heutigen Anspruchsniveau anzupassen. Diese vielschichtigen Themen verlangen das Engagement des Sportkreises als Dachverband auf vielen gesellschaftlichen und politischen Ebenen, um dem Sport und den über 400 Sportvereinen in Heidelberg und Umgebung mit mehr als 130.000 Mitgliedern eine nachhaltige Zukunftsentwicklung zu ermöglichen. Denn Sportvereine sind nach wie vor wichtig, wenn es darum geht Kindern und Jugendlichen Orientierung zu geben, Werte und Normen zu vermitteln, Menschen aller Altersgruppen miteinander zusammenzubringen, kurz: „Vereine sind ein unerlässlicher sozialer Kitt.“

Das Engagement des Sportkreises Heidelberg e.V. zielt darauf ab, möglichst frühzeitig Menschen an die Sportvereine mit ihren Angeboten heranzuführen und sie in ihrem Sportbetrieb zu unterstützen. In den Sportausschüssen der Stadt Heidelberg und des Rhein-Neckar-Kreises setzen wir uns für die Vereine und den organisierten Sport aktiv ein. Die Finanzierung unserer Aktivitäten erfolgt zum großen Teil aus Mitteln der Stadt Heidelberg. Zuschüsse des Badischen Sportbundes und des Rhein-Neckar-Kreises sowie Eigenmittel runden den Finanzhaushalt des Sportkreises Heidelberg e.V. ab. Der „Blick über den Tellerrand“ ist für uns wichtig, so dass wir beispielsweise zusammen mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg Internationale Sportsymposien mit den Partnerstädten Heidelbergs und des Rhein-Neckar-Kreises organisieren. Auch im Rahmen des vor kurzem verabschiedeten Bürgerbeteiligungskonzepts der Stadt Heidelberg waren wir eingebunden, um die Sportbedürfnisse auch in künftigen Beteiligungsprozessen zu gewährleisten. Ebenso involviert sind wir im Entwicklungsbeirat, der sich in den kommenden Jahren mit den durch den Abzug des amerikanischen Militärs frei werdenden Flächen und Gebäuden, zu denen auch zahlreiche Sportmöglichkeiten gehören, beschäftigen wird.

Ich lade Sie herzlich ein, auf den folgenden Seiten einen Blick auf unsere Aktivitäten zu werfen. Für Fragen oder Anregungen stehen ich oder unser Sportkreisteam gerne zur Verfügung.

1. Vorsitzender des Sportkreises Heidelberg e.V.
Vizepräsident Badischer Sportbund Nord e.V.
Vertreter der Fachverbände im Landessportverband Baden-Württemberg e.V.

Aufgaben, Ziele und Service des Sportkreises

Der Sportkreis Heidelberg e.V. vertritt die Interessen der Sportvereine in Heidelberg und der Region auf überfachlicher Ebene. Die sportfachlichen Aufgaben werden auf Sportkreisebene durch die jeweiligen Sportfachverbände und deren regionale Untergliederungen erfüllt.

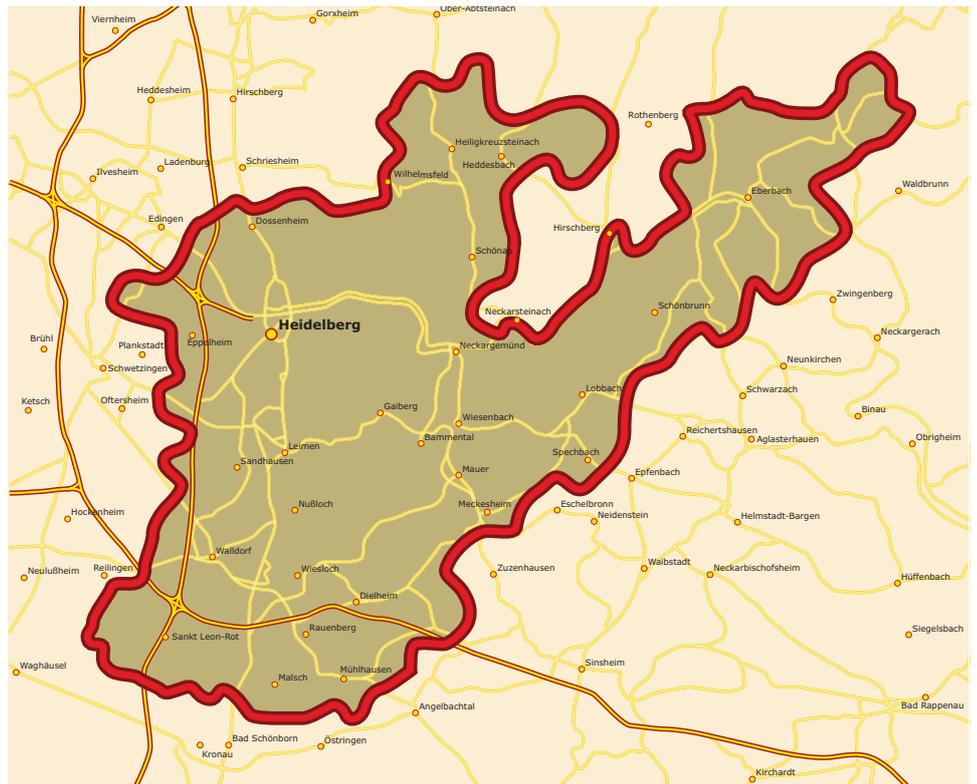
Der Sportkreis Heidelberg e.V. betreut 125 Sportvereine im Stadtgebiet Heidelberg und über 300 Sportvereine zwischen Eberbach und Walldorf/Wiesloch mit 130.000 Mitgliedern. Dabei unterstützen wir die Sportvereine:

- ▶ bei der Beantragung von Zuschüssen und Fördermaßnahmen bei Stadt, Land und Bund,
- ▶ beim Finden geeigneter Sportstätten,
- ▶ bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Sportkonzepte,
- ▶ bei der Vertretung der Vereine
- ▶ gegenüber der Stadt Heidelberg und den Kommunen,
- ▶ bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Gewinnung von Ehrenamtlichen,
- ▶ Information über Vereins-Sportangebote insbesondere durch die Datenbank „Sportwegweiser“ auf unserer Webseite,
- ▶ Gewaltprävention, Selbstsicherheits- und Selbstbewußtseinsförderung.

In über 30 Projekten bzw. Veranstaltungen bringen wir Menschen durch das Thema Sport und Bewegung quer durch alle Altersgruppen zusammen. Wir wollen Kinder und Jugendliche für Sport, insbesondere im Verein, begeistern.

Dabei verfolgen wir folgende Zielsetzungen:

- ▶ Unterstützung der Sportvereine in Heidelberg und Kreis,
- ▶ Begeisterung von Kindern und Jugendlichen für Sport, insbesondere im Verein,



Der Sportkreis Heidelberg e.V. betreut 130 Sportvereine im Stadtgebiet Heidelberg und weitere 300 Sportvereine zwischen Eberbach und Walldorf/Wiesloch.

- ▶ Kinder- und Jugendbetreuung in Ferienzeiten durch Sportangebote,
- ▶ Ansprache von sportfernen Kindern und Jugendlichen, um sie für das Thema Sport zu sensibilisieren und zu gewinnen, wie z.B. in Schulen,
- ▶ Impulsgeber für die aktive Jugendarbeit mit dem Instrument Sport und Bewegung,
- ▶ Förderung des Gesundheitssports, insbesondere im Seniorenbereich,
- ▶ Integration von Migrantinnen und Migranten durch Sport, Sport und Bewegung,
- ▶ umweltbewusstes Sporttreiben,
- ▶ Gewaltprävention, Selbstsicherheits- und Selbstbewusstseinsförderung.



Der Sportkreis Heidelberg e.V. als Mitglied der Dachverbände

Landessportverband Baden-Württemberg e.V. (LSV)

- ▶ Gemeinsame Interessenvertretung des Sports gegenüber der Landespolitik
- ▶ 3,8 Mio. Mitglieder
- ▶ 11.400 Vereine
- ▶ größte Personenvereinigung im Baden-Württemberg (fast jeder Dritte ist organisierter Sportler)

Badischer Sportbund Nord e.V.

- ▶ Der Badische Sportbund Nord e.V. ist einer der drei dezentralen Sportbünde des LSV, die vor Ort die Anliegen der Vereine betreuen.
- ▶ Unter dem Dach des BSB sind die unterschiedlichsten Sportarten vereint: 50 Fachverbände – von Aikido bis Turnen und von Fußball bis zum Kegeln.
- ▶ Der Badische Sportbund Nord vertritt derzeit die Interessen von ca. 2.500 Vereinen mit der stolzen Anzahl von knapp 800.000 Mitgliedern. Er stellt somit die größte Personenvereinigung in Nordbaden dar. Er ist in 9 Sportkreise gegliedert.

Sportkreis Heidelberg e.V.

- ▶ Vertretung von 425 Vereinen gegenüber Politik, Gemeinden und Kommunen
- ▶ Unterstützung der Mitgliedsvereine
- ▶ Impulse und Projekte für Sport und Bewegung
- ▶ 130.000 Mitglieder (Stand Mai 2012)

Der Vorstand des Sportkreises Heidelberg e.V.

- ▶ 1. Vorsitzender: Gerhard Schäfer
- ▶ Stv. Vorsitzender: Klaus Bähr
- ▶ Stv. Vorsitzender Alfred Lampert
- ▶ Stv. Vorsitzender - Finanzen: Tobias Hüttner
- ▶ Ressortleiter Öffentlichkeitsarbeit: Ralph Fülöp
- ▶ Ressortleiter Internationale Beziehungen: Holger Karl
- ▶ Ressortleiter Schule und Verein: Matthias Harbarth
- ▶ Vertreter der Kreisfachverbände: Thomas Müller
- ▶ Vertreterin „Frauen im Sport“: Simone Saggau
- ▶ Vorsitzender Sportkreisjugend: Axel Schmitt

- ▶ Ressortleiter Marketing: Michael Späth
- ▶ Ressortleiter Projekte: Dr. Peter Schlör
- ▶ Ressortleiterin Seniorensport: Hannelore Antoni
- ▶ Ehrenkreisvorsitzender: Heinz Brehm †28.12.2011

Der Vorstand des Sportkreises Heidelberg e.V. wird für 3 Jahre gewählt:

Die Kontaktdaten der Vorstandsmitglieder finden Sie auf unserer Webseite www.sportkreis-heidelberg.de (Wir über uns > Engerer Vorstand)

Geschäftsstelle und hauptamtliche Mitarbeiter

- ▶ Geschäftsführer Finanzen/Koordination: Ralph Fülöp
- ▶ Projektleiter: Martino Carbotti
- ▶ Sekretariat: Petra Bentner
- ▶ Vier Personen im „Freiwilligen Sozialen Jahr“

Sportkreis Heidelberg e.V.
Haus am Harbigweg 5 (gegenüber Messplatz)
D-69124 Heidelberg
Tel.: (06221) 16 05 63
Fax: (06221) 16 12 84
E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de
Web: www.sportkreis-heidelberg.de

Über 2700 Sportabzeichen ausgestellt

Die Sportabzeichenstelle beim Sportkreis Heidelberg e.V.

Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in fünf Gruppen mit verschiedenen Übungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden. Das Schwimmen in Gruppe eins ist obligatorisch. Hier muss der Nachweis der Schwimmfähigkeit erbracht werden. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen gestaffelt.

- ▶ Das Abzeichen mit Ordenscharakter kann an Frauen und Männer ab 18 Jahren verliehen werden. Für Kinder- und Jugendliche (8-17 Jahre) wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen.
- ▶ Für Menschen mit Behinderung gibt es das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ mit Übungen, die auf die jeweilige Art der Behinderung abgestimmt sind.
- ▶ Seit 2005 können Sportschützen das Deutsche Sportabzeichen in Gruppe 4 durch eine Schießübung absolvieren plus der Angebote in den vier herkömmlichen Gruppen (1, 2, 3,5) des Sportabzeichens. Sportabzeichen „Sportschießen“. Weitergehende Informationen zum Sportschießen finden sie beim Deutschen Schützenbund.
- ▶ Die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens müssen innerhalb eines Kalenderjahres (1.1.-31.12.) absolviert werden.
- ▶ Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.
- ▶ Vor dem Training empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.

Neuerungen ab 2013

Ab 2013 wird es Änderungen beim Sportabzeichen geben. Es werden die Altersklassen weiter unterteilt, eine neue AK 6-7 Jahre eingeführt (Abdeckung des Grundschulbereichs) und die AK „ab 80“ abgelöst durch die drei neuen AK 80-84, 85-89 und „ab 90“.

Kern der Reform ist ein nach sportwissenschaftlichen Kriterien überarbeiteter neuer Leistungskatalog, basiert auf den vier motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination, die den vier Prüfgruppen entspre-

chen. Die Schwimmfähigkeit muss nach wie vor nachgewiesen werden, allerdings nicht mehr als eigene Prüfgruppe, sondern im Rahmen der vier anderen Prüfgruppen oder als Zusatzleistung.

Der Leistungskatalog wird auf vier Disziplingruppen reduziert, d.h. die Einzeldisziplinen zur leistungsorientierten Überprüfung der jeweiligen Grundfähigkeit entstammen nur noch den vier Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen und Radfahren.

Gold, Silber und Bronze werden als Leistungsstufen pro Disziplin und als Gesamtergebnis eingeführt, der kumulative Charakter über die Gesamtanzahl der Verleihungen bleibt durch ein zusätzliches, leistungsstufenunabhängiges „Abzeichen mit Zahl“ erhalten.

Sportkreis-Sportabzeichenstelle

Im vergangenen Jahr 2011 wurden 2745 Sportabzeichen durch die Sportabzeichenstelle des Sportkreises ausgestellt.

Öffnungszeiten: mittwochs von 15 - 18 Uhr geöffnet.
Telefon (06221) 160563, Fax 161284

Hier werden die Sportabzeichen-Prüfkarten bearbeitet. Im vergangenen Jahr wurden von uns 2.745 Sportabzeichen im Erwachsenen- und Jugendbereich bearbeitet und ausgestellt.

Auskünfte über Vorbereitungskurse, Abnahmen und Bedingungen erteilen die Sportabzeichen-Treff-Leiter oder unser Sportabzeichen-Beauftragter:

Jörg Niemzik Tel. (06228) 911065, Fax 911066

Weitere Informationen finden Sie hier:

» <http://www.sportkreis-heidelberg.de/infothek/sportabzeichen.html>

Die Bedingungen finden Sie auf der Webseite des Deutschen Olympischen Sportbundes.



Der Sportkreis Online

www.sportkreis-heidelberg.de

Sie finden auf unserer Webseite neben Informationen zum Sportkreis Heidelberg e.V. umfangreiche Hilfestellungen und Informationen rund um den Sport in Vereinen in Heidelberg und Umgebung.

Sportwegweiser

Sie suchen einen Verein oder eine Sportart, die Sie in Heidelberg oder Umgebung gerne treiben möchten?

In der Online-Datenbank „Sportwegweiser“ finden Sie die Angebote von über 400 Sportvereinen. Sie finden dort auch alle Sportarten, die diese Vereine anbieten, geordnet nach Kategorien, so dass Sie sicherlich Ihren Lieblingssport finden werden. Selbstverständlich finden Sie dort auch die Kontaktdaten der Vereine.

Veranstaltungen und News

Sie finden auf unserer Webseite Hinweise auf aktuelle Veranstaltungen. Weiter finden Sie dort Nachrichten aus dem Sportkreis sowie unserem Netzwerk.

Infothek und Newsletter

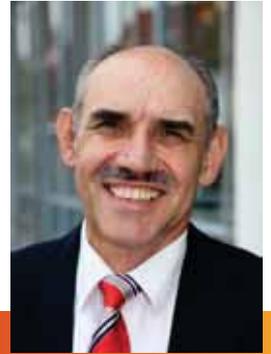
Hier finden Sie alles zu den Themen Sportabzeichen, Zuschussmöglichkeiten für Sportvereine bei Bund, Land und Gemeinden, Sport für Ältere, Stadtschulmeisterschaften, Links und Formulare. Hier können Sie sich auch gerne in unseren Newsletter eintragen, der sie aktuell über Veranstaltungen, Projekte und Wissenswertes aus dem Sportkreis und seinem Netzwerk per E-Mail informiert.

Selbstverständlich steht Ihnen die Geschäftsstelle bei weiteren Fragen gerne zur Verfügung.



Unsere Aktivitäten:

- ▶ Schaufenster des Sports
- ▶ Sportfest der Kulturen
- ▶ Heidelberger Familiensporttag
- ▶ Basketnight Heidelberg
- ▶ Sportlerehrung der Stadt Heidelberg - Erwachsene und Jugend
- ▶ Heidelberg on Skates
- ▶ Down-Town-Sports
- ▶ Mädchenballspielfest
- ▶ Heidelberger Sportskanone
- ▶ Reiten macht stark
- ▶ Ferien-Champs
- ▶ Ferien-Sport-Programm Heidelberg
- ▶ Strassenfußball für Toleranz
- ▶ Schulfest Sportabzeichen
- ▶ Erlebnis Waldsport
- ▶ Kraxel Cracks
- ▶ Ringen, Rangeln, Raufen
- ▶ Ganz schön Balla Balla
- ▶ Fußballturnier der Kinderhorte
- ▶ FSJ hilft Sportvereinen
- ▶ Kick Dich schlau
- ▶ MegaBall
- ▶ Integration durch Dialog und Bewegung - Frauenschwimmen
- ▶ Sport-Umwelt Team
- ▶ Früh übt sich
- ▶ Kinder in Bewegung (KiB)
- ▶ Sporteln am Sonntag
- ▶ Face to Face
- ▶ Nicht mir mir!
- ▶ Sport nach Schlaganfall
- ▶ Sportsenioren-Treffen
- ▶ Mitglied im Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg-
- ▶ Mitglied im Kreissenorenrat des Rhein-Neckar-Kreises
- ▶ Sportpolitischer Frühschoppen
- ▶ Heidelberger Sportsymposium



„Durch unsere vielfältigen Veranstaltungen und Projekte wollen wir auch diejenigen, die sich wenig oder selten bewegen, für den Sport gewinnen. Unser Vorteil dabei ist, dass wir mit 425 Sportvereinen „im Rücken“ dieses Menschen auch gleich das passende Sportangebot machen können.“
Gerhard Schäfer, 1. Vorsitzender



Schaufenster des Sports

Das größte Breitensportevent der Region

Alle zwei Jahre findet in Heidelberg mit dem „Schaufenster des Sports“ ein besonderes sportliches Großereignis statt. Organisiert vom Sportkreis Heidelberg e.V. präsentieren sich über 50 Sportvereine in Form von Mitmachangeboten, Bühnenauftritten und Demonstrationsveranstaltungen. Als Motivation zum sportlichen Mitmachen dienen Kindern und Jugendlichen so genannte „Mitmachkarten“, die an den einzelnen Stationen der Vereine nach Absolvierung einfacher Übungen abgestempelt werden. Die Stempel berechtigen auch zur Teilnahme an einer großen Tombola am Ende der Veranstaltung. Das Event findet traditionsgemäß auf der Neckarwiese zwischen der Theodor-Heuss-Brücke und der Ernst Walz Brücke im Juli statt und begeistert alle zwei Jahre tausende Besucher.



Kooperationspartner 2011



17. Juli 2011: Die Rhein-Neckar-Zeitung berichtet groß über das "Schaufenster des Sports"

Schaufenster des Sports

- ▶ über 50 beteiligte Sportvereine
- ▶ bis zu 20.000 Besucher
- ▶ alle zwei Jahre im Juli auf der Heidelberger Neckarwiese

Sportfest der Kulturen

Sport als Brückenbauer

Dass Sport Brücken bauen kann, wurde beim ersten *Sportfest der Kulturen* 2010 auf der Neckarwiese deutlich. Rund 1200 Besucher zog das vom Sportkreis Heidelberg veranstaltete bunte Mitmach- und Bühnenprogramm an, das Sportarten unterschiedlicher Kulturen präsentierte. Oberbürgermeister Würzner betonte als Schirmherr in seiner Eröffnungsrede, dass es auch bestens zur weltoffenen Stadt Heidelberg passe, wenn sich Kulturkreise, die hier zu Gast sind, sportlich präsentieren können. Sport sei ein idealer Weg zur Integration in unsere Gesellschaft, so der OB. Der Präsident des Landessportverbandes (LSV) Dieter Schmidt-Volkmar, sieht mit der Veranstaltung eine hervorragende Ergänzung zum LSV-Programm „Integration durch

Sport“. Manche Sportarten zeigen durchaus Parallelen zum hiesigen Sport, aber mit anderer Zielsetzung oder Ausführung. So staunten die Besucher nicht schlecht, als beim türkischen Ölringen die Sportler mit Speiseöl übergossen wurden und versierte Ring-

techniken zeigten, die durchaus Parallelen zum deutschen Ringen erkennen ließen. Oder etwa beim japanischen Bogenschießen, dem Kyudo, bei dem es vor allem darauf ankommt mittels perfekter Technik den Bogenschuss zu beherrschen und dann sozusagen „nebenbei“ noch das „Schwarze“ zu treffen. Ganz Neues war zu entdecken bei den chinesischen Bewegungskünsten Taiji, Quigong oder Jianzi, dem schnellen malaiisch-thailändischen Ballspiel Sepak Takraw, dem Aktionsspiel Kubbb, dem russischen Stabwurfspiel Gorodki, dem kanadischen Schlag- und Wurfspiel Lacrosse, der brasilianischen Kampfkunst Capoeira oder dem ägyptischen Ballspiel Hokscha. Die Tanz- und Musikdarbietungen von der PSV Karnevalsgesellschaft, dem deutsch-albanischen Verein und der Initiative zur Integration kurdischer Migranten begeisterten neben vielen Deutschen, auch die eigenen Landsleute. Die Veranstaltung hatte ein breites Kinderprogramm mit Dosenwerfen, Kistenklettern, MegaBall, Mini-Tischtennis und ließ auch die Kleineren voll auf ihre Kosten kommen. Kulinarische Köstlichkeiten aus den jeweiligen Kulturen wurden angeboten und luden viele Besucher zu einer längeren Pause auf den Sitzbänken in der Sonne ein. Das Sportfest der Kulturen wird im September 2012 wieder stattfinden.



Kooperationspartner 2012



Sportfest der Kulturen

- ▶ alle zwei Jahre jeweils im September
- ▶ ca. 30 beteiligte Sportvereine:
- ▶ bis zu 2.000 Besucher

Heidelberger Familiensporttag

Eine Familie ein Team

Mit der Breitensportveranstaltung „Heidelberger Familiensporttag“ bietet der Sportkreis Heidelberg Familien ein spezielles Angebot zum gemeinsamen Sporttreiben an. Hierzu bereiten Heidelberger Sportvereine ein buntes Programm für Groß und Klein vor. Die Familien bewältigen *als Team* kleine sportliche Aufgaben gemeinsam. Nur wenn jedes Familienmitglied seinen Beitrag zum Gelingen der Aufgabe geleistet hat, gilt diese als bestanden. Jede Familie hat eine Mitmachkarte und sammelt Aufkleber für bestandene Aufgaben. Ab einer bestimmten Zahl von bestandenen Aufgaben nehmen die Familien an einer großen Preisverlosung teil, die am Ende der Veranstaltung stattfindet.

Der „Heidelberger Familiensporttag“ ist auch ein Beitrag zur „Heidelberger Familienoffensive“ und wird vom Sportkreis Heidelberg in Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg, der Bäderabteilung der Stadtwerke Heidelberg und dem „Bündnis für Familie Heidelberg“ organisiert. 2011 fand der „Heidelberger Familiensporttag“ zum ersten Mal im Freizeit-Bad Tiergartenstraße statt.

Ob Basketball oder Tischtennis, Hockey oder Bogenschießen – für jeden war etwas dabei. Wer Spaß am Wassersport hatte, konnte sich am Kanufahren versuchen, wer lieber tanzen wollte, konnte den brasilianischen Kampftanz Capoeira ausprobieren. Niemand musste Leistungssportler sein, um die Stationen zu schaffen. Ziel ist es, als Familie gemeinsam Spaß beim Sport zu haben und im Team die verschiedenen Sportarten auszuprobieren.

Heidelberger Familiensporttag

- ▶ jährlich jeweils im Sommer
- ▶ ca. 5.000 Besucher
- ▶ Beteiligte Sportvereine: Heidelberger TV, TSG 78 Heidelberg, TSV Handschuhsheim, SG Kirchheim, Hockey Club Heidelberg, TSG Rohrbach, TSV Wieblingen, WSC Neuenheim, SV Nikar Heidelberg, TB Rohrbach, SRH Campus Sports, Fechtclub Heidelberg, KTG Heidelberg, Karate Dojo Fudokan



Kooperationspartner 2012



BÜNDNIS FÜR
FAMILIE
HEIDELBERG

Basketnight Heidelberg

Sporthalle statt Straße

Bei der Basketnight wird Streetball als eine Variante des Basketballs mit drei gegen drei auf einen Korb gespielt. Unabhängig von einer Vereinszugehörigkeit sollen die Mädchen wie Jungs die Möglichkeit bekommen, sich zusammen mit Freunden sportlich „einmal anders“ zu messen. Denn charakteristisch für die „Basketnight“ ist, dass das gesamte Turnier ohne Schiedsrichter gespielt wird. Das heißt, die Jugendlichen „regeln“ ihre Spiele selbst und üben sich im „Fairplay“. Der Sportkreis Heidelberg, die Sportjugend Heidelberg und die Basketballabteilung der SG Heidelberg-Kirchheim wollen als Veranstalter der Basketnight einerseits diesen „Fairplay-Gedanken“ fördern, andererseits Jugendliche für die Vereine gewinnen. Als kostenlose Veranstaltung soll auch der soziale Aspekt eine Rolle spielen und alle gesellschaftlichen Gruppen angesprochen werden.

Um den „Eventcharakter“ der Veranstaltung zu unterstreichen,

startet die Basketnight erst um 21 Uhr und dauert bis 4 Uhr! Außerdem werden Sonderwettbewerbe („3-Point-Shoot-Out“, „Bump“, „Speed-Flipper“) gespielt. Ein DJ sorgt für musikalische Stimmung und eine „Players-Lounge“ bietet Entspannung

zwischen den anstrengenden Spielen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können in fünf Wettkampfklassen antreten:

- ▶ Schüler und Schülerinnen unter 10 Jahren (bis ca. 21 Uhr)
- ▶ Schüler und Schülerinnen zwischen 10 und 14 Jahren
- ▶ männliche Jugendliche 14-17 Jahre
- ▶ weibliche Jugendliche und Damen älter als 14 Jahre
- ▶ männliche Jugendliche und Herren älter als 17 Jahre

Am Ende der Veranstaltung warten auf die erfolgreichen Teams sowie hervorgehobene Einzelspieler/innen tolle Preise. Seit 2011 wird auch Rolli-Basketball gespielt.



Basketnight Heidelberg
23.6.2012

Basketnight Heidelberg

- ▶ jährliches Event für Jugendliche ab 7 Jahren
- ▶ mit Rolli-Basketball

Kooperationsverein

- ▶ SG Kirchheim
- ▶ ca. 300 Teilnehmer

Kooperationspartner 2012



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Sportlerehrung der Stadt Heidelberg

Sportler, Sportlerin und Team des Jahres werden geehrt

Der Sportkreis Heidelberg organisiert in Zusammenarbeit mit der Stadt Heidelberg die jährliche Sportlerehrung der Stadt Heidelberg. Hierbei werden herausragende Erfolge Heidelberger Sportler und Heidelberger Vereinsmannschaften präsentiert und geehrt. Da Heidelberg eine sehr erfolgreiche „Sportstadt“ ist, können in der Regel nur Erfolge ab Deutscher Meisterschaft geehrt werden, da sonst der Rahmen der Veranstaltung gesprengt würde. Höhepunkt der jährlichen Sportlerehrung ist die Ehrung der Sportlerinnen und Sportler sowie von Mannschaften, die von einem hochrangigen Experten-Gremium ausgewählt werden.

Da der Stadt Heidelberg auch der Breitensport sehr wichtig ist, werden auch jedes Jahr die „Goldenen Sportabzeichen-Jubilare“ und die „Förderer des Sports“ geehrt. Als „Förderer des Sports“ werden Personen ausgezeichnet, die herausragende Verdienste für den Sport in Heidelberg erbracht haben.

Seit 2007 findet auf Initiative des Oberbürgermeisters Dr. Würzner die Ehrung der Jugendsportler in einer getrennten Veranstaltung statt.

Jedes Jahr werden Heidelbergs sportlichste Kinder und Jugendliche für ihre herausragenden Leistungen geehrt. An der Ehrung, die seit 2008 durchgeführt wird, nehmen Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 19 Jahren teil. Seit 2010 werden auch amerikanische Sportlerinnen und Sportler geehrt. Der Sportkreis ist bemüht, Kinder und Jugendliche aus möglichst vielen unterschiedlichen, teilweise auch exotischen, Sportarten für ihre Leistungen zu würdigen. Neben den besten Vereinssportlern, werden auch die sportlich erfolgreichsten Schulen ausgezeichnet. Hierbei sind Erfolge bei den Heidelberger Stadtschulmeisterschaften, sowie die Beteiligung an möglichst vielen Breitensportveranstaltungen ausschlaggebend. Höhepunkt einer jeden „Jugendsportlerehrung“ ist die abschließende Ehrung der „JugendsportlerInnen des Jahres“.

Zum Programm gehören nicht nur die zahlreichen Auszeichnungen die das Engagement der Jugendlichen würdigen, sondern auch ein buntes Unterhaltungs- und Bühnenprogramm, das jährlich wechselt. Der Ehrungsabend wird mit einem jugendgerechten Buffet abgerundet.

Sportlerehrung der Stadt Heidelberg

- ▶ jährlich für Erwachsene und Jugendliche
- ▶ ca. 300 Besucher



**Sportlerehrung Stadt Heidelberg
Erwachsene 22.3.2012**



**Sportlerehrung Stadt Heidelberg
Jugend 15.6.2012**



Kooperationspartner



Unterstützt durch:



Heidelberg on Skates

„Auf Rollen ins Neckartal“

Inline-Skaten ist eine generationenübergreifende und naturbezogene Sportart. Deshalb bietet der Sportkreis seit 2001 mit seinen Kooperationspartnern TSG 78 Heidelberg e.V. und dem Verein Rhein-Neckar-Skater e.V. im Rahmen seines Projektes „Heidelberg on Skates“ Skate-Begeisterten die Möglichkeit drei- bis viermal im Sommer bis spät in den Abend auf spannenden Strecken gemeinsam mit anderen Skatern „auf die Rollen zu steigen“.

„Heidelberg on Skates“ ist sozusagen ein „Volkslauf auf Rollen“. In Kooperation mit der Polizeidirektion Heidelberg und vielen ehrenamtlichen Ordnern werden Teilstrecken von Straßen

in und um Heidelberg extra gesperrt, so dass die Inlineskater ungestört fahren können.

„Heidelberg on Skates“ ist keine Wettkampfanstaltung sondern ein Freizeit-Event für die ganze Familie.

So wird jeder Lauf von einem „Besenwagen“ (von der RNV bereitgestellt) begleitet, in den Teilnehmer einsteigen können, die eine Pause brauchen, verletzt sind oder einen Materialschaden haben. Dadurch können auch Kinder mitfahren, wenn sie noch nicht die gesamte Strecke durchhalten.

Wird die „Neckartalstrecke“, eine „Zuckerstrecke“, gefahren ist der Streckenverlauf so gewählt, dass er über zwei Runden geht. Die erste, die „Familienrunde“ wird in eher gemäßigttem Tempo gefahren, so dass neben dem sportlichen Aspekt insbesondere das gesellschaftliche Beisammensein und die Fahrt durch die reizvolle Landschaft im Vordergrund steht. Nach einer Pause beginnt dann die zweite Runde, die zügiger gefahren wird, so dass die sportlich ambitionierten Skater auch voll auf ihre Kosten kommen.

Heidelberg on Skates 2012
14.5., 11.6., 9.7.

Heidelberg on Skates“

- ▶ 3 mal jährlich

Kooperationspartner:

- ▶ Stadt Heidelberg
- ▶ Polizeidirektion Heidelberg
- ▶ RNV
- ▶ Ensinger
- ▶ LVM Versicherungen

Kooperationsvereine:

- ▶ Rhein-Neckar Skater e.V.
- ▶ TSG 78 Heidelberg e.V.



Kooperationspartner 2012



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Jugend-Sport-Treffs

offene Sportangebote für Kinder und Jugendliche

„Einfach nur Spaß an Bewegung“ ist ein zentrales Motiv bei den Jugend-Sport-Treffs, die der Sportkreis Heidelberg e.V. in mehreren Stadtteilen Heidelbergs organisiert. Die Zielgruppe sind Jugendliche, die noch nicht im Sportverein sind, aber Freude daran haben sich zwanglos und ohne Leistungsdruck sportlich zu betätigen. Diese „Freizeitsportgruppen“ für Jugendliche sollen einerseits ein sinnvolles Freizeitangebot sein und andererseits sanft an die Struktur der Sportvereine heranführen.

Die Jugend-Treffs werden in Kooperation mit Sportvereinen, Schulen und Jugendeinrichtungen angeboten. Leistungsschwache Jugendlichen sollen hier ohne Druck Sport kennenlernen und regelmäßig treiben können. Die Inhalte richten sich dabei stark nach den Bedürfnissen der Teilnehmer, die trotz freiwilliger Teilnahme, meistens regelmäßig kommen. Die Betreuer sind erfahrene Sportpädagogen, aber auch Polizeibeamte, die nicht nur Ansprechpartner bei diesem Treff sind, sondern auch außerhalb ein offenes Ohr für die Probleme der Jungen und Mädchen haben.

Mittlerweile bestehen 20 offene Sportangebote mit thematischen Schwerpunkten, wie Fußball- und Tanztreffs, als auch allgemeine Spiel- und Spaß-Treffs für Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren in mehreren Heidelberger Stadtteilen.

Ein gut frequentiertes Beispiel ist der Sporttreff „Down-Town-Sports“ in der Heidelberger Altstadt. Hier finden in zwei Hallen vielfältige Bewegungsangebote, wie Akrobatik, Ballspiele, Tanz und Parkour zeitgleich statt.



Jugend-Sport-Treffs

- ▶ einmal pro Woche in Heidelberger Stadtteilen

Kooperationspartner:

- ▶ Polizeidirektion Heidelberg
- ▶ Heidelberger Schulen
- ▶ Heidelberger Jugendtreffs

Wer in die Halle der Friedrich-Ebert-Realschule hineinkommt merkt schnell, dass es hier pulsiert. Denn der Jugendsporttreff „Down-Town-Sports“ kommt gut an bei den Jugendlichen der Altstadt und Bergheim. Zwischen 20 bis 40 Jugendliche treffen sich hier regelmäßig zum Tanz, Akrobatik, Ballspielen, New-Games, Baseball und Parkour.

Mädchenballspielfest

Interesse für Ballsportarten wecken

Bei Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren fällt es Sportpädagogen nicht immer leicht Inhalte zu finden, die diese motivieren sich zu bewegen. In letzter Zeit ist jedoch ein Anstieg des Interesses von Schülerinnen an Ballsportarten zu erkennen. Allerdings fehlt oft der Schritt sich einem Verein anzuschließen und eine Ballsportart regelmäßig zu betreiben. Dies liegt unter anderem auch an negativen Erfahrungen mit ballspielenden Jungen, die oft dominant auftreten und Mädchen häufig kaum Chancen zur Entfaltung geben. Viele Mädchen entwickeln so das Gefühl, sie sind für Ballsportarten nicht geeignet und entwickeln ein negatives Selbstbild in Bezug auf diese Sportarten.

Um diesem Effekt entgegenzuwirken, hat der Sportkreis Heidelberg e.V. einen reinen *Mädchensporttag* konzipiert. Hier stehen die Schülerinnen im Mittelpunkt und können Erfolge leichter erzielen.

Das besondere am „Mädchenballspielfest“ ist die Vielseitigkeit der Angebote. Jedes Mädchen sammelt in den folgenden sechs Sportarten Erfahrungen:

- ▶ Basketball,
- ▶ Fußball,
- ▶ Handball,
- ▶ Hockey,
- ▶ Rugby und
- ▶ Volleyball.

Das Angebot besteht aus speziellen „Ball-Parcours“ und unterschiedlichen Aufgaben aus dem Bereich der einzelnen Sportarten (z.B. Zielwerfen, Tempodribbeln).

Um den Effekt des „unbelasteten Probierens“ nicht zu gefährden, zählen die Mädchen nur ihre eigenen Punkte und bekommen dafür dann eine Urkunde. Es kommt nicht zu direkten Vergleichsduellen mit anderen Schülerinnen. Die Mädchen sollen, unbelastet von dem Druck erfolgreich sein zu müssen, Spaß an den einzelnen Disziplinen finden.

Die einzelnen Sportarten werden von Sportvereinen organisiert, die diese Ballsportarten anbieten. Interessierte Mädchen haben dadurch direkte Ansprechpartner eines Sportvereins.

**Mädchenballspielfest
im April jeden Jahres**



Mädchenballspielfest

- ▶ einmal jährlich
- ▶ ca. 140 Teilnehmerinnen

Kooperationspartner:

- ▶ Sportkreisjugend Heidelberg
- ▶ Bunsengymnasium Heidelberg

Kooperationsvereine:

- ▶ DJK Handschuhsheim, SG Nußloch, TSV Handschuhsheim, Hockey-Club Heidelberg, TSG Rohrbach, TSG Ziegelhausen



Heidelberger Sportskanone

Die Suche nach den sportlichsten Viertklässlern

Bei der *Heidelberger Sportskanone* werden die sportlich vielseitigsten Schüler und Schülerinnen aus den 4. Klassen der Heidelberger Grundschulen spielerisch ermittelt. Das Besondere an diesem Projekt ist das breite Anforderungsprofil, das vor allem „Allround-Qualitäten“ bewertet.

Insgesamt werden dabei Wettbewerbe in acht Disziplinen aus verschiedenen Bewegungsfeldern durchgeführt. Die Auswahl der Wettbewerbe wurde so getroffen, dass eine objektive und faire Ergebnisermittlung möglich ist. Durch das breite Spektrum an Wettbewerben sind Geschicklichkeit und Konzentration gleichermaßen gefragt, wie Ballgefühl, Schnelligkeit und Ausdauer.

Die erfolgreichsten Schülerinnen und Schüler jeder teilnehmenden Schule qualifizieren sich für das „Master-Turnier“, bei dem am Schuljahresende die Stadtmeister – sprich die

„Heidelberger Sportskanonen“ ermittelt werden.

Das Ziel des Projektes „Heidelberger Sportskanone“ ist allerdings nicht die sportlich begabtesten Kinder zu ermitteln, sondern vielmehr möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu Sport und Bewegung zu motivieren. Da bei den acht Disziplinen meist für jeden eine oder mehrere Aufgabe dabei sind, die er oder sie gut bewältigen kann, steigt die Chance auf Erfolgserlebnisse und eine positive Beeinflussung des sportlichen Selbstbilds der Schüler und Schülerinnen.

Heidelberger Sportskanone

- ▶ 8 beteiligte Grundschulen

Reiten macht stark

Mit Pferden selbstbewusster werden

Das Projekt „Reiten macht stark“ richtet sich an Mädchen im Alter von 12 bis 15 Jahren, die aufgrund ihrer familiären Situation nur geringe Unterstützung erfahren und so vermutlich niemals zum Reiten kommen würden. Gerade für diese Jugendlichen kann aber eine emotionale Beziehung zu einem Pferd sehr hilfreich sein. Die Erfahrungen aus dem therapeutischen Reiten zeigen, dass die Beziehung zu Pferden sehr intensiv sein und mangelnde emotionale Unterstützung innerhalb der Familie ausgeglichen werden kann.

So entstehen positive Effekte für die Entwicklung der Persönlichkeit und der Emotionalität. Darüber hinaus werden Werte wie Zuverlässigkeit, Dauerhaftigkeit und Sorgfalt vermittelt – Werte die in den jeweiligen Elternhäusern oft nicht mehr vermittelt werden.

Pferde benötigen einerseits sehr viel Aufmerksamkeit und machen andererseits sehr deutlich, wenn die benötigte Pflege nicht geleistet wird. Aus diesen Gründen eignen sich Pferde sehr gut für diese Art von sozialer Arbeit und können Jugendlichen auf dem Weg in eine stabile Zukunft weiterhelfen.

Für jede Schule übernimmt ein Reitverein die Patenschaft. Die ausgewählten Schülerinnen lernen bei diesem Verein das Reiten und die Arbeit mit Pferden. Für die Schülerinnen entstehen dabei keine Kosten. Wie die Eingliederung der Schülerinnen im Einzelnen aussieht, liegt im Ermessen des betreuenden Vereins und kann von Fall zu Fall variieren.



Reiten macht stark

- ▶ 1 mal pro Woche bei den Kooperationsvereinen

Kooperationsvereine:

- ▶ RFV Handschuhsheim und Jugendhof Heidelberg

Ferien Champs

Ganztägiges Sportferienprogramm für Kids

Der Sportkreis Heidelberg setzt sich in Kooperation mit dem „Bündnis für Familie Heidelberg“ und dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg aktiv für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein, um Heidelberg gemeinsam als familienfreundliche Stadt zu positionieren. Gerade in den Sommerferien sind berufstätige Erziehende auf ein zuverlässiges Betreuungsangebot für ihre Kinder angewiesen. Um Eltern dabei zu unterstützen, wurde das Sportferienprogramm „Ferien Champs“ entwickelt.

Sieben Heidelberger Sportvereine bieten wochenweise ein ganztägiges (08.00 – 17.30 Uhr) und vielfältiges Spiel- und Sportangebot für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren an. Neu dabei ist seit 2012 die KTG Heidelberg, die eine Woche für Kindergartenkinder im Alter von 4 -6 Jahren, anbietet.

Pro Woche werden acht bis zehn Sportarten in den Kategorien Mannschaftssport (u.a. Fußball, Handball, Basketball), Individualsport (u.a. Leichtathletik, Rückschlagspiele, Turnen) und freies Spielen (u.a. Erlebnisparkours, Schnitzeljagd, Fang- und Laufspiele) angeboten.

Jede Sportart wird von qualifizierten Fachkräften altersgemäß durchgeführt. Sportlich noch unentschlossene Kinder können die Sportangebote testen und ihre Neigungen und Vorlieben entdecken. Die ausgebildeten und qualifizierten Trainerinnen und Trainer gehen dabei auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder ein.



Ferien Champs

Kooperationspartner:

- ▶ Bündnis für Familie Heidelberg
- ▶ Stadt Heidelberg

Kooperationsvereine:

- ▶ TSG Rohrbach, TSG 78 Heidelberg, TSG Ziegelhausen, TSV Handschuhsheim, SG Kirchheim, SRH Campus Sports, KTG Heidelberg



BÜNDNIS FÜR
FAMILIE
HEIDELBERG



Ferien-Sport-Programm

Sportangebote für Kinder und Jugendliche in den Ferien (2-3 Std. pro Tag)

Der „Feriensommer“ der Stadt Heidelberg ist eine Aktion, die schon seit vielen Jahren dafür sorgt, dass sich Kinder in den Sommerferien nicht langweilen und eine interessante und spannende Zeit in den Ferien erleben können. Dafür bietet der „Feriensommer“ eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten aus unterschiedlichen kulturellen und sportlichen Bereichen.

Für die Sportveranstaltungen des „Feriensommers“ organisiert der Sportkreis Heidelberg in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Heidelberg eine breite und abwechslungsreiche Palette sportlicher Schnupperkurse.

Dies sind pro Jahr über 30 Schnupperkurse, an denen über 600 Kinder und Jugendliche teilnehmen. Jede Sportart wird den Kindern und Jugendlichen innerhalb einer Woche (Montag bis Freitag) in zwei bis drei Stunden pro Tag von erfahrenen Vereinsübungsleitern näher gebracht.

Durch dieses intensive Kennenlernen können auch die Vereine mit ihren Angeboten um neue Mitglieder werben.

Ferien-Sport-Programm

- ▶ in den Sommerferien

Kooperationspartner:

- ▶ Jugendamt der Stadt Heidelberg
- ▶ Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg

Kooperationsvereine:

- ▶ Heidelberger TV, TSV Handschuhsheim, WSC Heidelberg Neuenheim, SV Nikar Heidelberg, Reiterverein Heidelberg, Wassersportverein Heidelberg West, EC Eisbären Eppelheim, TSG 78 Heidelberg, TSG Rohrbach, TB Rohrbach, Judo Club Heidelberg, Radsport Rhein Neckar, Heidelberger Billard Club, DAV Sektion Heidelberg, SC Neuenheim, Schachklub Heidelberg-Handschuhsheim, Kinder- und Jugendcircus Peperoni, Heidelberger Hockey Club, Kenzenkan Heidelberg, KTG Heidelberg, AC Ziegelhausen



Straßenfußball für Toleranz

Fairness geht vor!

Straßenfußball braucht keine speziellen Plätze, keine teuren Geräte und keine aufwendigen Rahmenbedingungen: überall spielbar, überall verständlich und allen gleichermaßen zugänglich erlaubt er einen einfachen, unbeschweren, motivierenden und lebensraumorientierten Zugang zum Sport. Der Sportkreis Heidelberg nimmt seit 2001 am landesweiten Projekt "Straßenfußball für Toleranz" als Ausrichter teil. Es nutzt das Potential des Straßenfußballs und schafft mit seinem besonderen Regelkatalog einen Rahmen für Lerninhalte wie Konfliktmanagement, Zivilcourage, interkulturelles Lernen, Fairness und Teilhabe. Das Lernen sozialer und personaler Handlungskompetenzen ist Voraussetzung für ein soziales und tolerantes Miteinander im europäischen und globalen Kontext.

Bei den „Straßenfußball für Toleranz“-Turnieren wird in einem besonderen Modus gespielt, der seine Wurzeln in Kolumbien hat. In jedem Team (sechs SpielerInnen) muss mindestens ein Mädchen mitspielen: Erst wenn das Mädchen ein Tor erzielt hat, zählen auch alle anderen Tore der Jungen.

Straßenfußball für Toleranz
11.07.2012

Außerdem gibt es keine Schiedsrichter. So genannte „Teamer“ übernehmen diese Aufgabe. Sie beobachten das Spiel vom Spielfeldrand aus und greifen nicht unmittelbar in den Spielverlauf ein. Eine weitere Besonderheit ist die Punkteverteilung. Neben den üblichen drei Punkten für ein gewonnenes Spiel, gibt es einen Punkt für ein verlorenes Spiel und zwei Punkte für ein Unentschieden. Genauso stark gewichtet wird Fairplay. Vor jedem Spiel einigen sich die gegnerischen Mannschaften auf drei Kriterien, die in diesem Spiel besonders beachtet werden sollen (Beispiel: Shake-Hands nach dem Spiel oder Fouls selbständig zugeben). Nach dem Spiel besprechen die „Teamer“ mit den Mannschaften den Spielverlauf und entscheiden mit ihnen über die Vergabe der Fairplay-Punkte. Es können pro Mannschaft und Spiel maximal drei Punkte vergeben werden, das heißt Fairplay entscheidet genauso über Sieg oder Niederlage, wie die erzielten Tore. Somit kann eine Mannschaft, die sehr fair spielt, fußballerisch aber nur durchschnittlich, trotzdem eine gute Platzierung erreichen.

Straßenfußball für Toleranz

- ▶ einmal jährlich

Kooperationspartner:

- ▶ Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg
- ▶ Landessportverband Baden-Württemberg e.V.
- ▶ Manfred-Lautenschläger-Stiftung
- ▶ SicherHeid e.V.



Stadt Heidelberg

SicherHeid 
Sicheres Heidelberg e.V.

BGVA
RADISCHE VERSICHERUNGEN


MANFRED
LAUTENSCHLÄGER
STIFTUNG

LSV
Landessportverband
Baden-Württemberg e.V.

Schulfest Sportabzeichen

Der „höchste Sportorden“ für Kinder

Das Sportabzeichen ist der wohl höchste „Sportorden“, den man in Deutschland erringen kann. Der Sportkreis Heidelberg unterstützt Erwachsene und Jugendliche als Sportabzeichenstelle beim Erwerb des Abzeichens.

Speziell für Schulkinder wurde vom Sportkreis das Projekt „Schulfest Sportabzeichen“ konzipiert, das in Zusammenarbeit mit Heidelberger Grundschulen und Vereinen mehrmals im Schuljahr durchgeführt wird. Ziel dieses Projektes ist es, dass eine gesamte Grundschule an einem Vormittag gemeinsam die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens angeht und somit auch jeder Schüler zum Sporttreiben und Vereinssport animiert wird.

Die Schüler müssen sich in fünf Disziplinen messen:

- ▶ 50-Meter-Lauf,
- ▶ Weitsprung,
- ▶ 50-Meter-Schwimmen
- ▶ Ballweitwurf und
- ▶ 800-Meter-Lauf.

Im Unterschied zu den Bundesjugendspielen, müssen die Schüler und Schülerinnen für das Deutsche Sportabzeichen, zum einen den Langstreckenlauf bewältigen, zum anderen jedoch auch 50 Meter schwimmen. Letzteres wird bereits im Vorfeld abgenommen. Vor allem der vorgeschriebene 800-Meter-Lauf ist für die Kinder eine große Herausforderung, daher hilft ein „Vorläufer“, dass die Kinder nicht zu schnell anfangen und ihre Kräfte verausgaben.

Die Kinder haben neben den fünf Wettkampfdisziplinen auch die Möglichkeit, andere Sportarten auszuprobieren und somit den Spaß am Sport für sich zu entdecken.

Für die Organisation des Sportfestes sind neben den Grundschulen selbst, den Sportpädagogen des Heidelberger Sportkreises auch viele freiwillige Helfer aus den Heidelberger Vereinen verantwortlich, ohne die ein solches Projekt nicht zu Stande käme. Bisher beteiligen sich 13 Heidelberger Grundschulen an diesem erfolgreichen Projekt.



Schulfest Sportabzeichen

- ▶ 12 Schulfeste im Schuljahr

Kooperationspartner:

- ▶ Heidelberger Grundschulen

Kooperationsvereine: TSG 78 Heidelberg, SG Kirchheim, Hockey Club Heidelberg, TSG Ziegelhausen, LAV Ziegelhausen, Heidelberger TV, TC Schwarz-Gelb Heidelberg, TSG Rohrbach, TSV Handschuhsheim, TSV Wieblingen, SC Neuenheim, Heidelberger RK

Erlebnis Waldsport

Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur erleben

Das Schulsportprojekt „Erlebnis Waldsport“ bringt Schülern und Schülerinnen Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur durch einen Aktionstag näher. Durch vielfältige Aktionen wird die Klasse motiviert sich im Freien ausgiebig zu bewegen. Gleichzeitig soll den Schülern ein Gefühl für die Natur vermittelt werden. Dabei wird den Schülern ein Mix aus sportlichen Bewegungsspielen und erlebnispädagogischen Aufgaben präsentiert.

„Erlebnis Waldsport“ soll den Schülern und Schülerinnen deutlich machen, dass Bewegung im Freien Spaß macht. Außerdem sollen vor allem die erlebnispädagogischen Spiele dafür sorgen, dass die Klassengemeinschaft gestärkt wird. Das Projekt richtet sich ebenso an die Lehrkräfte, die neu gewonnenen Erkenntnisse in Schulalltag und Sportunterricht einzubauen. „Erlebnis Waldsport“ hat vier Phasen, von denen die Phase zwei und drei parallel ablaufen:

1) Warm-Up: Die Schüler spielen ein „Warm-Up-Spiel“, bei dem es darum geht Hemmungen abzulegen und den Kreislauf zu aktivieren.

2) Wald-Sport-Spiele: Die Schüler/innen spielen in der Folge immer abwechselnd ein „Wald-Sport-Spiel“ und Lösen eine Expertenaufgabe. In der Regel werden sechs „Waldsportspiele“ und sechs „Expertenaufgaben“ innerhalb einer Einheit durchgeführt. Die Waldsportspiele bringen viel Bewegung für die Schüler und Schülerinnen, wobei nur Spiele gespielt werden, die einen hohen Spaß- und Spannungsfaktor haben.

3) Expertenaufgaben: Jede Schülerin, jeder Schüler muss im Verlauf des Tages eine Expertenaufgabe lösen. Die Expertenaufgaben folgen immer auf ein „Wald-Sport-Spiel“ und dienen für die Mehrzahl der Schüler und Schülerinnen auch als aktive Pause nach der vorherigen Belastungsphase. Die Schüler, die ihre Aufgabe lösen, werden von den restlichen Klassenkameraden durch Anfeuerung und verbale Hilfestellung unterstützt. Bei den „Expertenaufgaben“ handelt es sich in der Regel um Aufgaben aus dem Bereich der Erlebnispädagogik. Ist die Mehrzahl aller „Expertenaufgaben“ gelöst, begibt sich die Klasse auf eine „Schatzsuche“, für die Hinweise aus den bestandenen Prüfungen die Grundlage bilden.

4) Reflexion: Die Schüler sollen sich zu ihren Erlebnissen während des Aktionstages äußern. Vor allem wird hierbei auf



die Erfahrungen während der Lösung der Expertenaufgabe eingegangen um deren Wirkung auf die Klassengemeinschaft zu verstärken. Auch die Lehrkräfte werden in die Reflexion einbezogen und sollen ihre persönliche Erkenntnisse in den Prozess mit einbringen.

Erlebnis Waldsportfest

▶ ca. 10 mal im Schuljahr

Kooperationspartner:

▶ Grundschulen aus dem Gebiet des Sportkreises



Kraxel Cracks

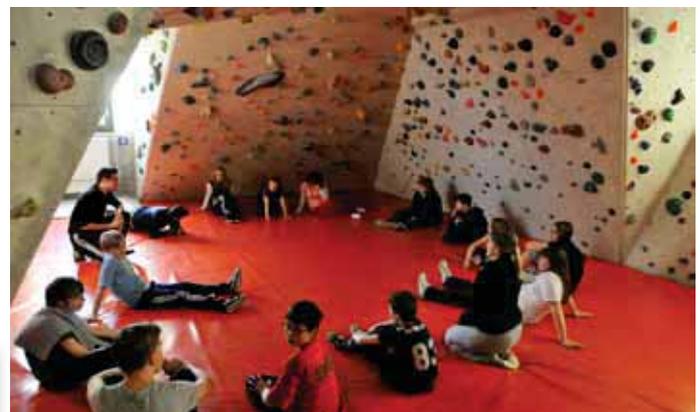
Gemeinsam die eigenen Grenzen erkennen

Der Sportkreis Heidelberg hat zusammen mit der Polizeidirektion Heidelberg das Kletterprojekt „Kraxel Cracks“ zur Gewaltprävention und zum Konflikttraining für Jugendliche entwickelt.

„Kraxel Cracks“ richtet sich an Schulklassen der Jahrgangsstufen 5 und 6. Diese Altersgruppe wurde bewusst gewählt, da nach dem Wechsel von der Grund- auf die weiterführende Schule eine neue Klassengemeinschaft entsteht und die Kinder die neuen Mitschüler/innen erst kennen lernen müssen. Die Betreuer/innen des Sportkreises spielen zunächst vertrauensbildende Spiele und geben Kooperationsaufgaben, die zu lösen sind. Anschließend wird in der Kletterhalle nach gründlicher Einweisung und mit Sicherung der erfahrenen Betreuer/innen des Alpenvereins (DAV) und des Sportkreises an der Kletterwand geklettert. Die Schüler lernen zunächst das Anlegen der Gurte und Grundlagen des Kletterns an der Wand. Teilweise können auch Schüler/innen ihre Mitschüler/innen sichern, soweit sie geeignet sind. Für viele ist es eine einmalige Erfahrung: erstens, dass man mit den eigenen Kräften und Technik die steile Wand erklimmen kann. Zweitens verlangt es Überwindung, sich jemandem - insbesondere den Mitschüler/innen, die unten sichern - anzuvertrauen.

Durch spezielle Bewegungsaufgaben sollen psychosoziale Fähigkeiten geschult werden oder zumindest neue Denkansätze geliefert werden. Zu diesen Fähigkeiten gehören Vertrauen in die eigene Stärke (häufig ein Problem in der Pubertät), Vertrauen in einen Anderen, Teamwork, sowie friedliche Konflikt- und Problemlösung.

Das Besondere an der Aktion ist der enge Kontakt zwischen Schüler/innen und Polizei, die auch als Betreuer/innen während der Kletterphasen fungieren. Dadurch sollen auch Vorbehalte von Jugendlichen gegenüber der Polizei abgebaut werden.



Kraxel Cracks

- ▶ ca. 10 mal während des Schuljahres

Kooperationspartner:

- ▶ Polizeidirektion Heidelberg
- ▶ SicherHeid e.V

Kooperationsverein:

- ▶ Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg e.V.



Ganz schön Balla Balla

Frühzeitig Interesse am Fußballsport wecken

Fußball ist nachweislich die beliebteste Mannschaftssportart der Welt. Diese Popularität will der Sportkreis Heidelberg bei seinem Schulfußballprojekt „Ganz schön Balla Balla“ nutzen. Durch Fußballaktionstage, die den Schulen während der Schulzeit angeboten werden, soll das Interesse für den Fußballsport bei Schülern UND Schülerinnen geweckt werden.

Das Projekt ist für eine Schulklasse konzipiert und dauert etwa drei Stunden. Dabei werden die SchülerInnen von mindestens vier Übungsleitern/innen betreut. Während der Aktion werden drei Phasen durchlaufen: Zunächst erhalten die Teilnehmer/innen in der Spiel- und Übungsphase die Möglichkeit Fußball-Grundtechniken zu erlernen oder weiter zu üben.

In der Prüfungsphase werden diese Techniken dann in vier Disziplinen von den anwesenden Trainer/innen überprüft und über ein Punktesystem bewertet. Die geprüften Disziplinen sind der „Tempodribbler“, der „Flankenkönig“, der „Meisterschütze“ und der „Bandenkicker“. Die SchülerInnen erhalten, je nach Abschneiden, Urkunden von Bronze bis Gold. Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein Elfmeterschießen bei dem abschließend alle SchülerInnen den „Elferkönig“ und die „Elferkönigin“ ermitteln.



Ganz schön Balla Balla

- ▶ 3 mal während des Schuljahres

Kooperationspartner:

- ▶ SoccArena Heidelberg

Spielefest der Heidelberger Kinderhorte

Ein Sporterlebnis für die Kleinen



Die städtischen Kinderhorte und der Sportkreis Heidelberg organisieren mit ihren Horten ein jährliches Fußballturnier für Heidelberger Hortkinder. Austragungsort des Turniers ist die SoccArena in Heidelberg-Kirch-

heim, der einzigen Indoor-Soccer-Halle der Neckarstadt. Die Kinder freuen sich vor allem darüber, auf zwei erstklassigen Indoorsoccer Kunstrasenplätzen mit Vollbande spielen zu dürfen, die, im Vergleich zu einer herkömmlichen Sporthalle, ein wesentlich attraktiveres Spiel ermöglichen.

Zehn Mannschaften kämpften in zwei Wettbewerben (1-2 Klasse und 3-4 Klasse) um die begehrten Wanderpokale und sorgen mit einstudierten „Schlachtgesängen“ für eine zwar laute, aber zugleich überaus motivierende Atmosphäre.

Fussballturnier der Kinderhorte

- ▶ einmal pro Jahr

Kooperationspartner:

- ▶ Kinderhorte der Stadt Heidelberg



FSJ hilft Sportvereinen

...die „mobilen Übungsleiter“ vom Sportkreis

Bundesweit wird ein Mangel an Übungsleiter/innen in Sportvereinen beklagt. Dies gilt auch für die Stadt Heidelberg. Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung und der Sportkreis Heidelberg haben daher ein Projekt gestartet, um eine gezielte Auswahl von Sportvereinen personell durch externe Übungsleiter zu unterstützen.

Durch den Einsatz von „Freiwilliges soziales Jahr“ (FSJ)-Leistenden beim Sportkreis Heidelberg ist es nun möglich, auch den Sport am frühen Nachmittag in Vereinen zu unterstützen. Diese Zeitspanne ist häufig in den Vereinen problematisch, weil ein Großteil der Übungsleiter/innen dann noch ihrem Beruf nachgehen müssen. Die FSJler/innen übernehmen dreimal pro Woche eine Trainingseinheit in zwölf Heidelberger Vereinen.

Durch diese qualifizierten „flexiblen Helfer/innen“ kann das Training in den Vereinen auch zu schwierigen Zeiten angeboten und das Vereinsangebot insgesamt attraktiver gestaltet werden. Durch dieses Projekt werden auch nachweislich

Mitglieder gewonnen.

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung unterstützt „FSJ hilft Sportvereinen“ finanziell.

FSJ hilft Sportvereinen

- ▶ täglich

Kooperationsvereine:

- ▶ SG Kirchheim, TSV Wieblingen, TSG 78 Heidelberg, TB Rohrbach, TSG Ziegelhausen, TSV Pfaffengrund, DJK/FC Ziegelh.-Peterstal, Polizei SV Heidelberg, FT Kirchheim, DJK Handschuhshaus, TSC Couronne, HD TV Schlierbach, Heidelberger TV, TV Schlierbach, TSC Coroune Heidelberg



Kick Dich schlau

Mit Fußball zu besseren Schulleistungen

Der Grundgedanke von „Kick dich schlau“ entwickelte sich aus dem von der Landesstiftung BW geförderten Maßnahme „Lesen und Kicken“. Bei „Kick dich schlau“ soll durch eine Verbindung von Sport, Wissen und Interessen der Jugendlichen eine ansprechende Lernatmosphäre geschaffen werden, die zu größeren Lernerfolgen führt. Neben der Verbesserung der schulischen Leistungen, sollen die Jugendlichen durch „Kick dich schlau“ ihre soziale Kompetenz verbessern und sich konstruktiv mit dem „Fair-Play-Gedanken“ auseinandersetzen. Durch die Verbindung von Sporttreiben und Wissensvermittlung soll für die Schüler/innen im Rahmen eines Fußballturniers eine neue Lernsituation geschaffen und gleichzeitig die Motivation gefördert werden, sich an schulische und sportliche Aufgaben mit Spaß heranzuwagen.

Fußball dient bei diesem Projekt als besonders motivierender Anreiz, der aus dem Alltag der Jugendlichen stammt. Dieser Effekt soll sich positiv auf das schulische Lernen auswirken. Besonders für Schüler und Schülerinnen mit Migrationshintergrund bietet „Kick dich schlau“ eine zusätzliche Förderung.

Kick Dich schlau

- ▶ wöchentlich

Kooperationsvereine:

- ▶ FT Kirchheim



MegaBall

Gruppendynamische Prozesse mit dem großen Ball fördern

„MegaBall“ ist ein Projekt, bei dem ein 2m großer und 12 kg schwerer Ball eingesetzt wird, dessen Vielseitigkeit sich hervorragend eignet, um gruppendynamische Prozesse anzuregen. Gerade für die steigende Anzahl übergewichtiger und motorisch nicht geübter Kinder, bietet „MegaBall“ neue Möglichkeiten sich selbst zu erproben. Unsportliche Kinder werden animiert sich aktiv in die Sportstunde einzubringen. Die sportlichen Kinder machen zeitgleich die Erfahrung, dass ihnen auch unsportliche Kinder in manchen Bereichen durchaus ebenbürtig sind.

Allein die Größe des Balls vermittelt den Kindern: „Nur gemeinsam sind wir stark!“. Einzelaktionen sind beim BigBall ineffektiv - der Teamgeist wird gestärkt. Dadurch ist „MegaBall“ ein ideales Mittel „Grüppchenbildung“ im Sportunterricht entgegenzuwirken und das Gruppengefühl insgesamt zu stärken. Aggression und Frustration werden spielerisch abgebaut, denn gegen den Ball kann geschlagen und getreten werden, ohne Mitschüler zu treffen.

Mit dem großen Ball erreicht man eine Kräftigung der Gesamtmuskulatur. Die Größe und Langsamkeit des Balls erlaubt auch motorisch nicht Geübten eine erfolgreiche Arbeit an ihren Fähigkeiten, stärkt das Selbstvertrauen und das Körperbewusstsein.



MegaBall

- ▶ ca. 10 mal während des Schuljahres

Kooperationspartner

- ▶ Schulen im gesamten Sportkreisgebiet

Sporteln am Sonntag

Sportangebot für Familien im Winter

Das Konzept von „Sporteln am Sonntag“ richtet sich an Familien und soll diesen die Gelegenheit geben, auch in der kalten Jahreszeit Sport zu treiben. Dabei wird ein kunterbuntes Mitmachprogramm aus den unterschiedlichsten Sportarten geboten, abgerundet durch Showeinlagen der mitwirkenden Vereine. Umfragen ergaben, dass sich Familien gerade bei schlechtem Wetter attraktive Angebote wünschen um ihren Bewegungsdrang angemessen befriedigen zu können. Wenn gleichzeitig die Möglichkeit besteht neue Sportarten kennenzulernen und Kontakte zu Vereinen herstellen zu können, entsteht eine „Win-Win-Situation“ zwischen Familie und Sportverein.

Sporteln am Sonntag

- ▶ Winter 2012/13 drei Veranstaltungen

Kooperationsvereine

- ▶ TSG Rohrbach, TB Rohrbach, Hockey-Club-Heidelberg, Heidelberger RK, KTG Heidelberg



Integration durch Dialog und Bewegung

Mit Sport Integrationsangebote geben

Der Sportkreis Heideberg setzt sich gezielt für die Integration für Migrantinnen und Migranten im Bereich Sport und Bewegung ein.

Die Projekte binden gezielt verschiedene Gruppen und Institutionen ein, um das Wissen um die jeweiligen kulturellen Hintergründe zu bündeln und um gemeinsam Rahmenbedingungen und Inhalte zu definieren, die eine umfassende Integration fördern.

Kooperationspartner

- ▶ Caritasverband Heidelberg e.V.
- ▶ Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V.
- ▶ Interkultureller Elternverein Heidelberg e.V.
- ▶ Muslimische Studierendengruppe
- ▶ Geschwister-Scholl-Schule (Heidelberg-Kirchheim)
- ▶ AK "Migration und Gesundheit" beim Gesundheitsamt (RNK)
- ▶ Internationaler Bund e.V. "Offene Jugendarbeit" (Heidelberg-Kirchheim)

Frauenschwimmen

Seit Ende Januar 2011 werden für Frauen, im Rahmen des Heidelberger Projekts „Integration durch Dialog und Bewegung“, Schwimmkurse und Aqua-Fitness angeboten.

In enger Kooperation zwischen der Bäderabteilung der Stadtwerke Heidelberg, dem Caritasverband Heidelberg und dem Sportkreis Heidelberg sowie dem Ausländerrat/Migrationsrat konnte das Angebot realisiert werden.

Das Wassersportangebot ermöglicht Frauen, drei Stunden wöchentlich ungestört und mit viel Freude unter sich zu sein. Hierbei wird den Bedürfnissen von muslimischen Teilnehmerinnen besonders Rechnung getragen. Selbstverständlich können alle Heidelbergerinnen an diesem Projekt ungezwungen teilnehmen. Ziel des Angebots ist es, einen Beitrag zur Integration von Migrantinnen in Heidelberg zu leisten.

Das Schwimmangebot beinhaltet das Erlernen der Grundschwimmtechnik wie auch Aqua-Fitness und Aqua-Jogging. Eine besonders große Nachfrage zeigte sich bereits in den ersten Wochen im Bereich des Schwimmenlernens, so Fatima Panz, Übungsleiterin des Projektes. Erfahrungsgemäß zeigen sich sehr schnell Fortschritte, so dass durch den sportlichen Ehrgeiz der Teilnehmerinnen gepackt, sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Hierbei spielt auch das gesundheitliche Wohlbefinden eine große Rolle, wie von vielen Teilnehmern positiv hervorgehoben wird, seit dem sie dieses Angebot nutzen. Informationen über das Wassersportangebot finden Sie auf: <http://www.sportkreis-heidelberg.de/aktionen/integration-durch-dialog-und-bewegung/frauenschwimmen.html>



Frauenschwimmen

- ▶ wöchentlich

Kooperationspartner

- ▶ Caritasverband Heidelberg
- ▶ Stadtwerke Heidelberg Bäder GmbH & Co. KG

Kooperationsvereine:

- ▶ Heidelberger Sportvereine



Sport-Umwelt-Team

Umweltschutz in Vereinen

Mit dem Projekt „Sport-Umwelt-Team“ versuchen der Sportkreis HD und das Agenda Büro der Stadt Heidelberg Sportvereine nachhaltig dazu zu bringen sich mit den Themen Energiesparen und Umweltschutz auseinanderzusetzen.

Die Vereine werden zur Bildung von sogenannten Sport-U-Teams (Sport-Umwelt-Teams) animiert. Diese Teams werden von Experten in den für die Vereine relevanten Umweltthemen geschult und erhalten Informationsmaterial für die praktische Umsetzung in ihrem Verein an die Hand.

Auf der anderen Seite führt der Sportkreis Heidelberg und das Agenda-Büro Modellprojekte mit bestimmten Vereinen durch und publiziert diese, um Realisierungsmöglichkeiten aufzuzeigen und weitere Vereine zur Aktivität anzuregen.

Im Rahmen des Projektes werden die teilnehmenden Vereine in zwei Bereichen unterstützt:

1) Umwelttechnische Maßnahmen

Hier geht es darum durch bauliche Veränderungen den Energieverbrauch eines Sportvereins zu reduzieren. Beispiele hierfür sind der Einbau von Bewegungsmeldern in Sporthallen, Wärmedämmung im Vereinsheim Sanierung der Heizungsanlage, solare Warmwasserbereitung oder die Installation einer Solarstromanlage. Interessierte Sportvereine erhalten einen Energiecheck und ein Gutachten mit Maßnahmenvorschlägen sowie Hinweisen auf Fördermöglichkeiten.

2) Umweltpädagogische Maßnahmen

Mit den Vereinen werden Projekte und Aktionen entworfen und durchgeführt, die ihre Mitglieder zu einem verbesserten Umweltverhalten animieren. Hier sind die unterschiedlichsten Projekte denkbar wie zum Beispiel eine Müllsammelaktion auf dem Vereinsgelände, ein Mobilitätsspass durch den Vereinsmitglieder belohnt werden die nicht mit dem Auto zum Training kommen, Beratung zur Umstellung der Vereinsgaststätten auf Fair-Trade oder Bioprodukte oder eine Beschilderungsaktion die die Mitglieder animiert Heizung und Licht in den Umkleidekabiniern auszumachen.

Umweltschutz macht nur Sinn, wenn er nachhaltig betrieben wird. Deshalb sollen Umwelt-Teams (Sport-U-Teams) in den Vereinen gegründet werden, die sich künftig um den Umweltschutz bemühen. Angehören werden diesen Teams ein Mitglied des engeren Vereinsvorstandes, ein/e Umweltreferent/in und zwei Vereinsmitglieder: ein/e Jugendliche/r und ein/e Erwachsene/r (z. B. Trainer/in o. ä.).



Sport-Umwelt-Team Kooperationspartner

- ▶ Agenda Büro Stadt Heidelberg



Face to Face

Mit Sport-Paten neue Wege finden

Verhaltensauffälligkeiten bei Jugendlichen haben oft sehr unterschiedliche Ausprägungen. So gibt es beispielsweise Fälle mit hyperaktivem Verhalten oder, im Gegensatz dazu, auffällige Jugendliche, die völlig lustlos und unmotiviert sind. Eine Ursache für diese unterschiedlichen Ausprägungen ist häufig die emotionale Vernachlässigung im Elternhaus. Vielen dieser Kinder und Jugendlichen fehlt eine Bezugsperson, die sich wirklich für sie interessiert und ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkt. In vielen Fällen gelingt es diesen Kindern und Jugendlichen, durch den Einsatz einer zuverlässigen und interessierten Kontaktperson, auf ihrem Lebensweg entscheidend weiterzukommen.

Auf dieser Erkenntnis basierend versucht der Sportkreis Heidelberg mit seinem Projekt „Face To Face“ Jugendlichen einen „Paten“ oder eine „Patin“ zur Seite zu stellen, die als „Vorbild“ fungieren und neue Wege aufzeigen soll.

Um ein gemeinsame „Thema“ zwischen den „Paten“ und den Jugendlichen zu haben, bedient sich „Face To Face“ des Themas „Sport“. Die Paten treiben mit den Jugendlichen Sport und entwickeln so Gemeinsamkeiten. Spaß und Bewegung kommen dabei nicht zu kurz, denn sie sind die Grundlagen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Die Paten fordern die Jugendlichen körperlich und geben Impulse, um mit ihnen Freude an der Bewegung zu entwickeln. Je nach der persönlichen Situation der jeweiligen Jugendlichen werden unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte gesetzt. So ist bei übergewichtigen Jugendlichen Ausdauersport ein wichtiges Thema. Bei Jugendlichen mit starken Minderwertigkeitsgefühlen werden brachliegende Fähigkeiten entwickelt und neue Fertigkeiten erlernt, so dass der Selbstwert steigt. Bei eher frustrierten Jugendlichen soll vor allem Spaß und Lebensfreude durch sportliche Aktivität gefördert werden.

„Face To Face“ will Jugendlichen durch das Instrument Sport aus Lebenskrisen helfen und sie in bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung positiv unterstützen.



Face to Face

Kooperationspartner

- ▶ Pädagogische Hochschule Heidelberg
- ▶ Sicherheit e.V.
- ▶ Kinderreich Heidelberg e.V.
- ▶ Friedrich-Stift Leimen



Ringen, Rangel, Raufen

Körperliche Auseinandersetzung kontrolliert üben

Ziel von „Ringen, Rangeln, Raufen“ ist es, Grundschüler/innen mit Spielen vertraut zu machen, die es ihnen ermöglichen sich untereinander körperlich auseinanderzusetzen, wobei Regeln strikt einzuhalten sind. Auch den Lehrkräften werden neue Anregungen gegeben, wie sich dieses Thema auch in den Schulunterricht integrieren lässt.

Dem Projekt liegt die Erkenntnis zu Grunde, dass Kinder körperliche Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen für ihre geistige und körperliche Entwicklung brauchen, dass dies in der Schule aber aus „Sicherheitsgründen“ oft unterbunden wird. Selbst im Sportunterricht ist dieses Thema oft tabu.

Nachdem zu Beginn gemeinsam mit den Kindern Regeln erarbeitet werden, wann das Raufen beendet werden muss und wie weit man gehen darf, sind die Kinder mit viel Spaß und Begeisterung bei den Raufübungen und -spielen dabei. Die Aktion ist dabei so aufgebaut, dass zunächst mit Einzelübungen zum Warm-Up begonnen wird. Danach werden Partnerübungen und abschließend Mannschaftsspiele absolviert.

Viele Lehrkräfte haben zwischenzeitlich Spiele aus dem Projekt in ihren eigenen Unterricht integriert. „Ringen, Rangeln, Raufen“ schult die Kindern darin, Respekt vor ihrem Partner zu haben und diesen zu achten. Sie bekommen Einsicht in die Verletzbarkeit des menschlichen Körpers und können so lernen, mit dem Mitschüler/in verantwortungsbewusst umzugehen. Sie erfahren, dass man nur dann Spaß und Freude am Raufen haben kann, wenn der Mitschüler/in seelisch und körperlich unversehrt bleibt.

Ringen, Rangeln, Raufen

- ▶ ca. 10 mal während des Schuljahres

Kooperationsverein:

- ▶ Budo Club Emmertsgrund-Boxberg 2000



Nicht mit mir! - Schütz dich vor Gewalt

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschüler

Das bundesweite Projekt des Deutschen Ju- Jutsu- Verbandes e.V. ist in Heidelberg in Kooperation mit der Polizeidirektion Heidelberg, dem Sportkreis Heidelberg und den gemeinnützigen Präventionsvereinen Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e.V (Prävention Rhein-Neckar e.V.) und Sicheres Heidelberg e.V. (SicherHeid e.V.).

Mit diesem Projekt soll den Schulen eine Ergänzung des Sportangebots im Bereich Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung angeboten werden. Der Sportkreis Heidelberg koordiniert die organisatorische Umsetzung in Heidelberg, damit eine Kooperation mit Schulen im gesamten Sportkreisgebiet entstehen kann.

Des Weiteren wird auch der Ju- Jutsu- Verband Baden e.V. diese Kooperation mit Rat und Tat unterstützen. Die Polizeidirektion Heidelberg wirkt bei der Entwicklung von Standards mit und entwickelt eine Qualitätskontrolle bezüglich Gewaltpräventions-, Selbstbehauptungs-, und Selbstverteidigungskursen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Ju-Jutsu-Verband.

Das Nicht-Mit-Mir-Projekt ist das aktuell einzige Projekt, welches bundesweit Kinder, Jugendliche sowie Eltern und Lehrer in den drei Bereichen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung unterrichtet.

Das Kurskonzept „Nicht-Mit-Mir“ erfolgt nach dem Ampelprinzip:

GRÜN = Gewaltprävention und Prävention durch:

- Informieren & Aufklären (Vermittlung der Gewaltarten, Gewaltentstehung...)
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Rollenspiele und Deeskalationstraining
- Verhaltensbeispiele geben und üben (Vermittlung sozialer Kompetenz – Helfen und sich Helfen lassen)

GELB = Selbstbehauptungstraining:

- Eigene Stärken erkennen und nutzen
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Einsatz der Stimme und der Körpersprache
- Konflikte durch Selbstbehauptung entschärfen
- Konflikte, Belästigungen öffentlich machen
- Rettungsinseln / Flucht
- Zivilcourage fördern und helfen lernen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
- Rollenspiele zur Selbstbehauptung

ROT = Selbstverteidigung als letztes Mittel:

- Einsatz von Selbstverteidigungstechniken
- Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache effektive Techniken
- Vorhandene Fähigkeiten wecken
- Notwehrrecht und Nothilfe kennen lernen



Unterzeichnung des Kooperationsvertrages : unten v.l.n.r.: Günther Bubenitschek (Prävention Rhein-Neckar e.V.), Reiner Greulich (SicherHeid e.V.), Karl-Heinz Bartmann (Polizeidirektion Heidelberg), Martino Carbotti (Sportkreis Heidelberg). Vorne v.l.n.r.: Matthias Huber (Deutscher Ju-Jutsu-Verband) und Gerhard Schäfer (Sportkreis Heidelberg)



Nicht mit mir

Kooperationspartner:

- ▶ Deutscher Ju- Jutsu- Verband www.Nicht-mit-mir.org
- ▶ Polizeidirektion Heidelberg
- ▶ Prävention Rhein-Neckar e.V.
- ▶ SicherHeid e.V

Heidelberger Sportsymposium

3. Sportsymposium der Heidelberger Partnerstädte und des Rhein-Neckar-Kreises

Im November 2010 veranstaltete der Sportkreis Heidelberg und das Sportinstitut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg das 3. Heidelberger Sportsymposium.

Im Mittelpunkt dieser Tagung stand der Erfahrungsaustausch mit den Partnerstädten des Sportkreises über verschiedenste Sportkonzepte für alle Altersklassen.

Auf Einladung von Professor Dr. Klaus Roth (ISSW) und Gerhard Schäfer, Vorsitzender des Sportkreises Heidelberg, hatten sich Wissenschaftler, Sportpraktiker und Organisatoren der Partnerstädte und Freunde des Sportkreises aus Bautzen, Cambridge, Jablonec nad Nisou, Linköping, Simferopol, Stanzach/Lechtal und Vichy eingefunden. Es wurde über innovative Bewegungsangebote, Strukturen und Veranstaltungskonzepte diskutiert. Die Vorträge und Workshops waren dabei offen für alle interessierten Besucher der Metropolregion. Die Veranstaltung wurde als Fortbildungsmaßnahme vom BSB anerkannt und aus Mitteln der EU gefördert.



Heidelberger Sportsymposium

Kooperationspartner:

- ▶ Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg (ISSW)
- ▶ Stadt Heidelberg (OB-Referat)



Sportpolitischer Frühschoppen

Sportpolitik zum „Anfassen“

Der Sportkreis Heidelberg organisiert einmal im Jahr mit prominenten politischen Vertretern einen „Sportpolitischen Stammtisch“, um den direkten Kontakt von Führungskräften der Sportvereine mit der Politik zu verbessern.

Die Zukunft des Ehrenamts war ein zentrales Thema beim 2. Sportpolitischen Frühschoppen in der Ziegelhäuser Klosterbrauerei im Stift Neuburg, zu dem der Sportkreis Heidelberg am 4. Februar 2012 eingeladen hatte.

Der nächste Sportpolitische Frühschoppen wird rechtzeitig schriftlich bei den Vereinen angekündigt.



Sport nach Schlaganfall

Hilfe für Schlaganfallpatienten

Der Sportkreis Heidelberg ist Mitglied im Heidelberger Netzwerk „Leben nach Schlaganfall“ und vertritt dort das Thema Sport und Bewegung. Sein Ziel ist es Schlaganfallpatienten dazu zu bringen, auch nach der Rehabilitation weiterhin regelmäßig Sport zu treiben. In kleinen Sportgruppen sollen die Betroffenen wieder lernen bzw. üben sich zu bewegen und so in guter körperlicher Verfassung zu bleiben, um den Alltag leichter bewerkstelligen zu können. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei die psychosoziale Komponente und der Kontakt zu Teilnehmern mit gleicher Problematik. Dies führt zu gegensei-

tiger Motivation und fördert so einen aktiven Umgang mit der neuen Lebensrealität.

Termine und Ansprechpartner finden Sie auf www.sportkreis-heidelberg.de oder telefonisch über unsere Geschäftsstelle.

Der Sportkreis Heidelberg e.V. ist Mitglied im Schlaganfall-Netzwerk Heidelberg und Kreissenorenrat des Rhein-Neckar-Kreises e.V.

► <http://www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de>

Sportsenioren-Netzwerk

Aktive Sportkreissenoren

Das Sportsenioren-Netzwerk des Sportkreises Heidelberg e.V. bietet Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zum Austausch und zur Fortbildung zum Thema Sport.

Ein Sport-Seniorentreffen am 23. Mai 2012 (siehe Bild rechts), fand bei der TSG Rohrbach statt und hatte den inhaltlichen Focus auf dem Sport in der Metropolregion Rhein-Neckar. Der Geschäftsführer der Sportregion Rhein-Neckar, Daniel Sautter, informierte dabei die Teilnehmer über die Förderung des Breiten- und Spitzensport. Abgerundet wurde das Treffen durch eine Besichtigung der Sportstätten der TSG Rohrbach e.V., insbesondere des Fitnessstudios' FITROPOLIS.



Mitgliedschaft im Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

Förderung der körperlichen Aktivität im Alter

Eines der zentralen Themen unserer Zeit ist der demografische Wandel und die damit verbundene rasche Alterung der Bevölkerung. Da die menschliche Architektur für ein sehr langes Leben nicht besonders gut geschaffen ist, stellen Funktionseinschränkungen, chronische Krankheiten und Pflegebedürftigkeit im hohen Alter für den Einzelnen und die Gesellschaft enorme Aufgaben dar.

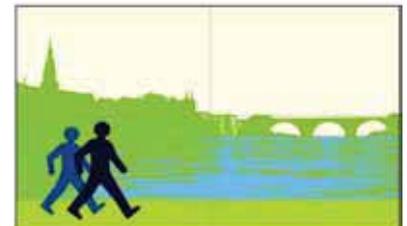
Andererseits hat die gerontologische Forschung gute Belege, dass durch geeignete, d.h. theoretisch begründete und in ihrer Wirkung evaluierte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen das Auftreten der Risiken des hohen Alters deutlich reduziert werden kann. Eine herausragende Rolle spielt in diesem Kontext die körperliche Aktivität im Alter.

Das Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“:

- setzt sich für die Aufwertung des Seniorensports ein,
- fördert die Bereitschaft der Vereine und Institutionen sich in diesem Bereich zu engagieren,
- gibt Älteren praktische Tipps und Bewegungsanregungen für den Alltag,
- initiiert Projekte und Maßnahmen,
- führt Fachtagungen für Fachkräfte und die Öffentlichkeit

durch.

- Zur Förderung der Bewegung älterer Menschen wurden ausgeschaltete Rundkurse von 3 km Länge in den verschiedenen Heidelberger Stadtteilen geschaffen.



Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

Netzwerkpartner:

- Akademie für Ältere, aktivijA e.V., Ambulantes Therapiezentrum der SRH-Gruppe, Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg, Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg, Ausländer- und Migrationsrat der Stadt Heidelberg, Bethanien-Krankenhaus und hier das Geriatrie Zentrum, Institut für Gerontologie der Ruprechts-Karls-Universität Heidelberg, Gesundheitsamt HD/RNK, TSG Rohrbach e.V., Turngau Heidelberg

Kinder in Bewegung (KiB)

Sport im Kindergarten

Durch die veränderten Umweltbedingungen und den damit verbundenen Wandel der Gesellschaft haben vor allem Kinder kaum noch die Möglichkeit ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Gerade Kinder aus sozial schwächeren Familien, die in keinem Verein Mitglied sind verbringen den größten Teil ihrer Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer, sodass auch das freie Spiel auf der Straße stark rückläufig ist. Die Folge des Bewegungsmangels ist daher angestaute Aggressivität, welche die Kinder letztlich aneinander auslassen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken rief der Sportkreis Heidelberg das Projekt „Kindergarten in Bewegung“ ins Leben. Dieses bietet den Kindergärten in Heidelberg einmal wöchentlich ein Sportprogramm an, welches von sportpädagogischen Fachkräften des Sportkreises geleitet wird. Zurzeit sind die Kindertagesstätten Buchwaldweg, Ziegelhausen, Wieblingen, Gaisbergstr., St. Georg, Klingenteich, Blumenstr., Hegenichstr., Kirchheimer Weg, Jägerpfad, und Phillippe-Reiss-Straße in das Projekt involviert.

Ziel dieser Sportstunde ist es, dass die Kinder sich austoben können und somit ihr Aggressionspotenzial mit gezielten Spielen und Übungen abbauen. Aber auch die motorischen Fähigkeiten der Kinder werden spielerisch gefördert und weiterentwickelt. Nebenbei lernen sie durch Spiele bereits im Kindergartenalter mit Regeln umzugehen. Vor allem sollen die Kinder jedoch Spaß am Sport und der Bewegung erfahren, sodass dem Bewegungsmangel ein Stückchen entgegen gewirkt wird.

Weiterhin arbeitet der Sportkreis im Rahmen dieses Projekts eng mit dem Turnzentrum Heidelberg zusammen und ist Kooperationspartner bei dessen Projekt „KiB“ (Kinder in Bewegung). Die Fachkräfte des Sportkreises Heidelberg erhalten so wertvolle Hilfestellung durch das Turnzentrum.

Langfristiges Ziel des Projekts ist es die Kinder durch die positiven Erfahrungen im Sport weiterhin für diesen zu motivieren und sie mit einer passenden Sportart durch eine Vereinsmitgliedschaft langfristig an den Sport zu binden.

Somit gehört es zu den Aufgaben der Fachkräfte des Sportkreises durch Beobachtung der motorischen Fähigkeiten und Befragung herauszufinden für welche Sportart sich die einzelnen Kinder interessieren, um sie dann an geeignete Verein



weiter zu vermitteln.

Im Gegensatz zu anderen Fördermaßnahmen steht das Talent der Kinder hierbei nur an zweiter Stelle, sodass auch Kinder mit durchschnittlicher Begabung ihren Interessen entsprechend an die Vereine vermittelt werden.

Gerade bei ausländischen Familien kann es von Vorteil sein, einen Vermittler zwischen Verein, Kind und Eltern zu haben, da oftmals Sprachbarrieren eine Vereinsmitgliedschaft erschweren oder auch verhindern.

Kinder in Bewegung (KiB)

- ▶ Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Kooperationspartner:

- ▶ Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg
- ▶ KTG Heidelberg
- ▶ Kindertagesstätten Buchwaldweg, Ziegelhausen, Wieblingen, Gaisbergstr., St. Georg, Klingenteich, Blumenstr., Hegenichstr., Kirchheimer Weg, Jägerpfad, Phillippe-Reiss-Straße

10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

Gesundheit geht vor!

1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung

- ▶ Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
- ▶ Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- ▶ Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht
- ▶ Wenn ja, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport

2. Sportbeginn mit Augenmaß

- ▶ Trainingsintensität: langsam beginnen und die Belastung steigern (Intensität, Häufigkeit und Dauer)
- ▶ möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio)
- ▶ Informationen beim Landessportbund oder Sportärztebung
- ▶ Sport möglichst 3-4 mal in der Woche für 20-40 Minuten

3. Überbelastung beim Sport vermeiden

- ▶ Nach dem Sport darf eine „angenehme“ Erschöpfung vorliegen
- ▶ Laufen ohne (starkes) Schnaufen
- ▶ Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten
- ▶ Evtl. Trainingspuls vom Sportarzt geben lassen
- ▶ Besser „länger und locker“ als „kurz und heftig“

4. Nach Belastung ausreichende Erholung

- ▶ Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten
- ▶ Nach intensivem Training „lockere“ Trainingseinheiten einplanen

5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- ▶ Bei „Husten, Schnupfen, Heiserkeit“, Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn
- ▶ Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt

6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

- ▶ Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen
- ▶ Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen
- ▶ Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (keine Spritzen zum Fitmachen)
- ▶ Im Zweifelsfall den Sportarzt fragen
- ▶ Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben

7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

- ▶ Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein
- ▶ Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen

- ▶ Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen
- ▶ Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten
- ▶ Höhe: verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten
- ▶ Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- ▶ Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm („südländische Kost“), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien)
- ▶ Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken
- ▶ Merke: Bier ist kein Sportgetränk!
- ▶ Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!
- ▶ Fragen Sie Ihren Sportarzt

9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

- ▶ Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig. Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- ▶ Auch im Alter: Fitness ist gefragt
- ▶ Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen
- ▶ Fragen Sie Ihren Sportarzt

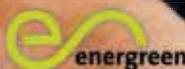
10. Sport soll Spaß machen!

- ▶ Auch die „Seele“ lacht beim Sport
- ▶ Gelegentlich die Sportart wechseln: Abwechslung im Sport ist wichtig
- ▶ Mehr Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein
- ▶ Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen
- ▶ Sport auch im Alltag: Treppen steigen statt Aufzug, Zu Fuß zum Briefkasten, Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!
- ▶ Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken
- ▶ Regelmäßige, auch sportärztliche, Vorsorgeuntersuchung hilft Schäden zu vermeiden

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

für dich

- › heidelberg KLIMA *fix*
- › heidelberg *energreen*



**Weil wir jetzt schon
etwas ändern können.**

- › heidelberg KLIMA *fix*
- › heidelberg *energreen*

Mehr zu unseren Ökostrom-Produkten
unter der Beratungshotline **0800 513 5132**
oder im Internet: **www.swhd.de**

**stadtwerke
heidelberg** 
energie