

Modellvorhaben Waiblingen-Süd Vital

Stand 03/2009

Das Modellvorhaben „Waiblingen-Süd Vital“ will einen
offenen und niederschweligen Zugang zu Sport- &
Bewegungsmöglichkeiten im Stadtteil schaffen.

Ziele

- Erweiterung des Sportangebotes im Stadtteil
- öffentliche Plätze, Grünanlagen & Wege für den Sport nutzen
- Soziale Schichten für den Sport gewinnen, die bislang keinen Zugang gefunden haben
- Nutzung der präventiven & integrativen Potentiale des Sports um Barrieren in den zwischenmenschlichen Beziehungen der Bevölkerung zu überwinden
- Förderung der Gesundheit, Zufriedenheit & Vitalität der Bürger

Offene Sportangebote für Kinder und Jugendliche

1. regelmäßige Sportangebote
2. Feriensport
3. Streetday
4. Straßenfußball für Toleranz
5. Bewegungsfreundliche Kitas/ Kinderhort



1. Regelmäßige Sportangebote

- *Sport, Spiel & Spaß*
auf dem Rinnenäckerspielplatz
für 6-14 Jährige
- *KickMit - offener Fußballtreff*
freitags abends in der Turnhalle
für Jugendliche ab 14 Jahre
- *weiterer offener Sporttreff*
am Bolzplatz für Jugendliche ab 14
Jahre
- *Streetdance*





2. Feriensport

- Ausweitung *Sport, Spiel und Spaß* auf dreimal pro Woche
- weitere Sportangebote für verschiedene Altersgruppen vormittags in der Turnhalle
- Kooperation mit der Schulsozialarbeit der Rinnenäcker-Grundschule und dem Kinderhort



3. Streetday

- Streetball-Turnier
- Slacklining
- Streetdance-Workshop
- verschiedene Tanzaufführungen
- Design-dein-T-Shirt
- Band & Disco



4. Straßenfußball für Toleranz

„Straßenfußball für Toleranz“ ist ein pädagogisches Konzept, um jungen Menschen über den Sport Lern- & Erfahrungsräume für ein soziales & integratives Miteinander zu eröffnen.

Kooperationspartner:

KICKFAIR e.V., Club 106 mobile Jugendarbeit, Kreisjugendring,
Polizei und Staufer-Schulsozialarbeit

Straßenfußball für Toleranz

Es wird in folgenden Altersklassen gespielt
10 - 13 Jahre und 15 - 18 Jahre

Anmeldung über

Andy Schwarzkopf Mobile Jugendarbeit Waiblingen
Tel.: 07151 563678 (Anrufbeantworter)

Anke von Wagner Waiblingen-Süd Vital
Tel.: 07151 1653548 Email: vital@big-wnsued.de

Isabel Adamek Schulsozialarbeit
Tel.:

Regeln Punkte

- Gespielt wird 4:4 auf einem Court
- In jedem Team sind immer mindestens ein Mädchen und ein Junge mit im Spiel
- Das Mädchen muss im Laufe des Spiels ein Tor erzielen, damit die Tore von den Jungen ebenfalls zählen
- Es gibt keinen Schiedsrichter sondern sogenannte Teamer
- Vor und nach jedem Spiel treffen sich beide Mannschaften mit dem Teamer in der sogenannten Dialogzone.
- Vor dem Spiel einigen sich die Teams auf 3 „Agreements“ (Fairplay Regeln), die in diesem Spiel besonders beachtet werden sollen.
- Nach dem Spiel wird die Einhaltung der Agreements nachbesprochen und die Mannschaften verteilen sich gegenseitig die Fairplay Punkte.

- Das Team, das mit Toren gewonnen hat bekommt 3 Spielpunkte
- Bei einem Unentschieden erhalten beide Teams 2 Spielpunkte
- Das Team, das mit Toren verloren hat bekommt 1 Spielpunkt
- Jedes Team kann noch bis zu 3 Fairplay Punkte bekommen

**Samstag 25. April 12 Uhr
auf dem Parkhaus
am Waiblinger
Bahnhof**

Impressionen

Straßenfußball für Toleranz



5. Bewegungsfreundlicher Kinderhort/Kindergarten

- Feriensportangebote
- Regelmäßige Sportangebote
- Umgestaltung bewegungsfreundlicher Kinderhort

1. offene Sporttreffs
2. Frühjahrsprogramm
„Sport & Bewegung in Waiblingen-Süd“
3. Vitalwoche

Die offenen Sporttreffs

- laden zum gemeinsamen Sporttreiben ein
- sind kostenfrei
- Ansprechpartner ehrenamtlich Engagierte

offene Sporttreffs:

- Walking und Nordic Walking
- Jogging
- Wandern
- QiGong
- Badminton
- Fußball, Volleyball, Tischtennis



„Sport & Bewegung in WN-Süd“



- Frühjahrsprogramm 2009 mit offenen Sporttreffs und kostenpflichtigen Sportangeboten
- Neue Zugangsweise zu offenen und niederschweligen Sportangeboten
- In Kooperation mit Vereinen und Institutionen im Stadtteil
- Bezahlungsmittel „Vital-Coins“



- nachhaltige Strukturen schaffen, die das Weiterbestehen der entstandenen Angebote ermöglichen
- Gewinnung von Übungsleitern und Betreuern aus dem Teilnehmerkreis
- Kooperation mit Vereinen und Institutionen im Stadtteil
- Gewinnung von Sponsoren und Unterstützern

- Gesundheitswoche als Auftakt für das Frühjahrsprogramm
- Vorträge und Workshops zu gesundheitlichen Themen:
 - Wirbelsäule und Rücken – verstehen und fit halten
 - Gesund abnehmen
 - Sturzprophylaxe
 - Entspannung mit QiGong und Feldenkrais
 - Lecker und gesund Essen- auch mit wenig Geld
 - Homöopathie und Sport

Vital-Woche 2009



<p>Montag 19. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr „Wirbelsäule und Rücken – verstehen und fit halten“</p> <p>„Ich habe Rücken“... populär geworden durch Horst Schlammer. Kurz für Rückenschmerzen. Mit ihm leiden über 80% der Bevölkerung. Gehören auch Sie dazu oder wollen es gar nicht so weit kommen lassen? Dann kommen Sie zum Vortrag „Wirbelsäule & Rücken – verstehen & bewegen“. Hier wird Ihnen erklärt, wie Ihre Wirbelsäule aufgebaut ist, was Sie tun und was Sie lieber lassen sollten bzw. wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können.</p> <p>Referent: Hans-Dieter Wendel (Physiotherapeut), Anke von Wagner (Sportwissenschaftlerin & Rückenschullehrerin)</p> <p style="text-align: right;"> KLAUS-DIETER WENDEL</p>	<p>Mittwoch 21. Januar, 15:00 - 16:30 Uhr „Sturzprophylaxe“</p> <p>Niemand ist davor gefeit, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen sind mit Abstand die häufigste Unfallursache im Haushalt und führen im Alter nicht selten zur Pflegebedürftigkeit. In diesem Vortrag werden Stolperfallen im Haushalt erlarnt und Tipps zur Sturzvorbeugung sowie zum Verhalten bei Stürzen gegeben. Wer sich regelmäßig bewegt, kann das Risiko zu fallen, erheblich reduzieren. Deshalb werden im zweiten Teil der Veranstaltung praktische Übungen zur Koordination, Kräftigung und Mobilisation vorgestellt, die sich ganz leicht auch in den Alltag integrieren lassen und speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet sind.</p> <p>Referent: Anke von Wagner (Sportwissenschaftlerin)</p>	<p>Donnerstag 22. Januar 10:00 - 11:30 Uhr „Lecker und gesund essen auch mit wenig Geld“</p> <p>„Meine Suppe ess ich nicht...“ Kennen Sie solche Kommentare zu Ihrem Essen auch und wollen dies ändern? Hier wird Ihnen aufgezeigt, dass die 10 Regeln zur gesunden Ernährung gar nicht so schwer umzusetzen sind. Weiterhin erhalten Sie Tipps und Anregungen für einen kostengünstigen Einkauf und das Zusammenstellen von Speiseplänen unter Einbeziehung von saisonalen und regionalen Besonderheiten. In Kooperation mit dem Fachbereich Hauswirtschaft und Ernährung des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis und der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung</p> <p>Referent:  Petra Scharber, Leiterin des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis, Ernährung- und Haushaltstechnik(FH), BeKi-Fachfrau für Kinderernährung</p>
<p>Dienstag 20. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr „Gesund abnehmen“</p> <p>Im Vortrag wird Ihnen der Apotheker der Engel Apotheke, Herr Bieg die Zusammensetzung der Lebensmittel, Verstoffwechslung im Körper und Auswirkungen auf das Körpergewicht vermitteln. Welche Lebensmittel können gegessen oder getrunken werden, wenn man abnehmen oder nicht zunehmen will.</p> <p>Referent: Hans Jörg Bieg (Apotheker)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Mittwoch 21. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr „Entspannung mit QiGong und Feldenkrais“</p> <p>Sie suchen einen Ausgleich bei Verspannung oder Alltagsstress? Lernen Sie heute die Feldenkrais Methode und die asiatische Gymnastikform QiGong kennen und welche Wirkungen diese für Ihren Körper, Geist und Seele haben können.</p> <p>Referent: Anke von Wagner (Sportwissenschaftlerin) Herta Rokasky (Feldenkraislehrerin) Robert Schneider (QiGong-Lehrer)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Freitag 23. Januar 19:00 - 20:00 Uhr „Homöopathie und Sport“</p> <p>Viele Sportverletzungen lassen sich naturheilkundlich und homöopathisch sanft lindern oder heilen. An diesem Abend wird Ihnen die Homöopathin Susanne Weimer-Koschera eine praktische Einführung in die überlegte Selbstmedikation von Beschwerden wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen usw. geben.</p> <p>Referent: Susanne Weimer-Koschera (Homöopathin)</p>

vom 19. bis zum 23. Januar
 BIG Kontur Danziger Platz 8

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!