

Zielgruppe Eltern, Kinder und Jugendliche

# Bewegungskonzept für Schulen ...

... soll Übergewicht vorbeugen und neue Mitglieder ins Studio bringen

Normalerweise würde hier der Satz stehen „Es ist fünf vor zwölf!“. Diese Aussage ist aber nicht mehr zutreffend, denn die Ampel steht schon lange auf Rot. Die Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist vorwiegend in den westlichen Ländern eklatant. Aktuelle Studien belegen, dass etwa 15 Prozent aller Kinder und Jugendliche in Deutschland übergewichtig sind und bei über sechs Prozent bereits eine Adipositas vorliegt.

Die Hauptursachen mit mangelnder Bewegung und falscher, einseitiger Ernährung sind uns allen bekannt. Zahlreiche Kinder und Jugendliche essen zu viel, nehmen die falschen Nahrungsmittel mit kaloriendichtem Fast Food, Softgetränken und Süßigkeiten zu sich und sitzen zu häufig und zu lange vor dem Fernseher oder dem Computer. Ebenso wissen wir über die möglichen Folgen dieser Entwicklung als Risikofaktoren von Herz/Kreislaufkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Hormonstörungen und anderen Erkrankungen, die üblicherweise erst im Alter auftreten. Es kommt zu Überlastungserscheinungen am Skelett und insbesondere bei Kindern und Jugendlichen können auch psychische Schäden durch hohes Übergewicht hervorgerufen werden. Je früher Fettsucht eintritt, desto schwerwiegender sind auch die späteren Folgeerscheinungen. Einige Wissenschaftler sprechen bereits von einer Fettsucht-Epidemie. Studien belegen ausserdem, dass pro Jahr ca. 2,6 Mill. Todesfälle auf Adipositas zurückzuführen sind (vgl. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,638671,00.html>). Und dennoch wird viel zu wenig dagegen getan.



Neben den späteren Folgeerscheinungen besteht ein weiterer wichtiger Punkt, bereits bei Kindern und Jugendlichen das Problem Übergewicht anzugehen darin, dass es in diesem Alter mit einem guten Bewegungsprogramm und einer gesunden Ernährung noch leichter fällt, dem Übergewicht gegenzusteuern als bei Erwachsenen. Im Regelfall muss bei Kindern und Jugendlichen das Gewicht nur gehalten werden, ein tatsächliches Abnehmen ist nicht unbedingt erforderlich, da sie durch die Wachstumsphase auf natürliche Weise zu ihrem Normalgewicht zurückfinden, wenn keine weiteren Pfunde hinzukommen. Ausserdem ist es schwieriger, schlechte Gewohnheiten, die sich über lange Jahre manifestiert haben, zu ändern, als diese präventiv gar nicht erst entstehen zu lassen.

Zudem ist nachgewiesen, dass übergewichtige Kinder auch häufig als Erwachsene übergewichtig sind, was wiederum das Gesundheitsrisiko drastisch erhöht. Daher ist es umso wichtiger, Übergewicht präventiv entgegenzuwirken und rechtzeitig, am besten bereits im Kindergartenalter, ausreichend Bewegungsprogramme anzubieten und über die Kinder auch den Eltern gesunde Ernährung zu vermitteln.

## Neues Bewegungskonzept für Schulen

Grund genug also, um das Problem an der Wurzel zu packen. Das WSD Ausbildungszentrum bietet schon seit vielen Jahren Konzepte und Kurse für Kinder und Jugendliche in Schulen und in Kindergärten für die Bereiche Gewaltprävention, Suchtprävention und Persönlichkeitsentwicklung an und hat jetzt ein neues Bewegungs- und Ernährungsprogramm entwickelt, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen oder bei bestehendem Übergewicht entgegenzusteuern. Diese Programme sind, obwohl sie vorwiegend an Schulen und Kindergärten durchgeführt werden, insbesondere auch für Studiobetreiber, Group-Fitnesstrainer, Fitness Trainer und Personal Trainer von Interesse. Der entscheidende Vorteil besteht darin, dass die Konzepte, wenn auch bisher ohne die neuen Bewegungs- und Ernährungsprogramme, bereits seit vielen Jahren an Schulen und Kindergärten etabliert und bekannt sind und damit an der Basis ansetzen können, um eine hohe Anzahl an Kindern und Jugendlichen, aber auch an Eltern zu erreichen.

Aktuell werden ca. 20.000 Kinder und Jugendliche pro Jahr in einem WSD Präventions- und Persönlichkeitstraining unterrichtet. Dabei spielt auch die Eltern-



arbeit eine entscheidende und wesentliche Rolle. Denn nur über die Sensibilisierung der Eltern ist eine effiziente Umsetzung bei den Kindern möglich. Die Eltern werden im Rahmen von Elternseminaren über die Programme nicht nur informiert, sondern zur aktiven Mitarbeit während und nach den Kursen aufgefordert, um eine Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Dass Elternarbeit und Elternaufklärung ein wichtiger Ansatz ist, belegt auch das Ergebnis einer Befragung, nach der 68 Prozent der Mütter von übergewichtigen Kindern der Meinung sind, dass die Körperfülle ihres Kindes vollkommen in Ordnung sei (vgl. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,570479,00.html>). Es muss also insbesondere auch in der Wahrnehmung der Eltern ein Änderungsprozess stattfinden.

### **Fitness-Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche**

Im Klassenzimmer wurden die Stühle und Bänke zur Seite geräumt. Anstatt einer Lehrkraft der Schule steht Iris Sammet, WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainerin, vor der Gruppe. Sie erklärt den Schülern, wie sie sich vor Gewalt und Drogen schützen können. Das wird in Rollenspielen eingeübt, in Gesprächsrunden mit den Kindern und Jugendlichen diskutiert und durch das Einstudieren spezieller Techniken vertieft. Bislang wurden bereits über 200.000 Kinder und Jugendliche an Schulen und Kindergärten in den Präventions- und Persönlichkeitstrainings von WSD unterrichtet.

Neu hinzu kommt in diesem Jahr die Integration eines Bewegungs- und Ernährungskonzepts, das zuerst für Schweizer Schulen angeboten wird, um es



dann auch auf die bestehenden Kurse in Deutschland und Österreich zu übertragen. Das Bewegungsprogramm beinhaltet unter anderem ein Testverfahren, um die Fitness der Kinder und Jugendlichen festzustellen und die Verleihung eines Fitness-Sportabzeichens, das die Kinder und Jugendlichen im Anschluss an den Kurs in Fitnessstudios und Sportschulen, die sich dafür bereit erklären, erlangen können.



### **Übergewicht präventiv entgegenwirken**

Mit den WSD Kursen erhalten Kinder und Jugendliche eine gesunde und positive Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu erhöhen. Die Ich-Stärke fördern ist der beste Schutz vor Mobbing, Ausgrenzung, verbalen Grenzüberschreitungen, Erpressungen, Drohungen, Provokation, physischer Gewalt und vor Drogen. Auch übergewichtigen Kindern und Jugendlichen mangelt es häufig an Selbstvertrauen, denn zu viele Pfunde machen nicht nur physisch krank, sondern nagen auch am Selbstbewusstsein, spätestens, wenn das Kind in die Pubertät kommt. Das kann unter anderem auch an Hänseleien von Mitschülern bis hin zu Mobbing liegen, denen diese Kinder verstärkt ausgesetzt sind, was wiederum zu Schulproblemen und seelischen Folgen führt. Übergewicht kann aber auch im umgekehrten Sinne als Folge von mangelndem Selbstvertrauen und Zuwendung entstehen, wenn dieser Zustand über das Essen insbesondere von Süßigkeiten kompensiert wird, sodass die Förderung der Ich-Stärke, der Selbstkompetenz und des Selbstwertgefühls durch die WSD Programme auch hier vorbeugend wirken kann.

### **Kurskonzept für Jugendliche wird derzeit evaluiert**

Seit 1996 unterrichten WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer/innen an weiterführenden Schulen Jugendliche in den fünften bis zehnten Klassen. Durch das Training wird ein sicheres Auftreten vermittelt und das Selbstbewusstsein gestärkt für ein Nein zu Gewalt und ein Nein zu Drogen. Die WSD Präventions- und Persönlichkeitskurse für Schüler der Sekundarstufen werden derzeit unter der Leitung von Dr. Henrik Jungaberle, Suchtpräventionsexperte des Universitätsklinikum Heidelberg, wissenschaftlich untersucht.

Im Rahmen dieser Studie befragen Herr Jungaberle und sein Forscherteam bundesweit 500 Schüler, die an einem WSD Präventions- und Persönlichkeitstraining teilnehmen, und werten anschließend die umfangreichen Datensätze aus. Die Befragung erfolgt mittels Fragebögen und

in offenen Gesprächen. Zudem wurde ein Kurs an einer Realschule in Baden-Württemberg von dem Forscherteam besucht und für die Studie durch Filmaufnahmen dokumentiert. Das Ergebnis der Studie soll 2011 veröffentlicht werden. Neben der Evaluation wird auch eine Diplomarbeit erstellt, die bereits Ende April 2010 abgeschlossen sein wird. Nach den ersten Auswertungen der Datensätze zeigen die Resultate eine positive Tendenz, wonach für die Variable „Selbstwirksamkeitserwartung“ ein signifikanter Effekt der Kurse nachgewiesen werden kann.

In der Schulung für die WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer zum Unterrichten von Jugendlichen an der Sekundarstufe, erlernen die Teilnehmer unter anderem die Rollenspiele, den Ablauf der Gesprächsrunden mit den Jugendlichen und Übungen für eine richtige Körperhaltung und Körpersprache. In der neuen Ausbildung, die vorläufig nur in der Schweiz angeboten wird, sind zusätzlich die Inhalte der Bewegungs- und Ernährungsprogramme integriert. Das Berufsbild des WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainers ist insbesondere auch für Group-Fitnesstrainer, Fitness Trainer und Personal Trainer als zweites Standbein geeignet.

### **Staatliche Anerkennung**

Das Gleiche gilt für das Präventions- und Persönlichkeitstraining mit Kindern in der Grundschule und im Kindergarten. Hier steht an erster Stelle, den teilnehmenden Kindern richtige Verhaltensweisen zu vermitteln, einfühlsam und mit viel Lob. Oberstes Prinzip ist immer, den Kopf einzuschalten, denn starke Kinder wehren sich mit Worten. An sechs Kurstagen treffen sich die Kinder mit ihrer Trainerin/ihrem Trainer, um kritische Situationen zu erkennen, gute und schlechte Gefühle unterscheiden zu lernen und nun auch die Grundregeln für richtige Ernährung kennenzulernen und die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken, die bei Kindern natürlicherweise vorhanden ist und nur aufgrund unserer modernen Lebensweise verloren geht bzw. unterdrückt wird.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter haben die Qualifikation zum WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer für das Unterrichten von Kindern im Grundschulalter absolviert. Der Fernlehrgang zum Erwerb dieser Qualifikation ist in Deutschland von der ZFU in Köln – Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht – staatlich anerkannt und zertifiziert. Zusätzlich kann auch die Qualifikation zum Unterrichten von Kindern im Kindergartenalter erworben wer-



den, wenn Erfahrungen im Grundschulbereich nachgewiesen werden.

### Auch Frauenkurse und Kurse für Senioren gehören zum Programm

Um das Bild abzurunden, gehören auch Selbstfindungs- und Persönlichkeitstrainings für Frauen und Präventionskurse für Senioren zum WSD Programm. WSD wurde 1976 von Wolfgang Scheiber, Studium Pädagogik, Sport und Psychologie, entwickelt. Das erste Pilotprojekt wurde 1977 mit Studentinnen der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg durchgeführt. Zunächst handelte es sich ausschliesslich um ein Programm für Frauen zur Selbstverteidigung. Erst später kamen auf Wunsch vieler Eltern die Kurse für Kinder und Jugendliche hinzu, die dann wiederum zu ganzheitlichen Persönlichkeitsprogrammen weiterentwickelt wurden.

Das Selbstfindungs- und Persönlichkeits-training für Frauen soll helfen, die privaten und beruflichen Ziele zu erreichen, unabhängig von der beruflichen Stellung. In diesem sechsstündigen Training lernen die Teilnehmerinnen, ihre inneren Stärken zu entdecken und zu nutzen. Häufig sind es die alltäglichen Situationen, die uns unzufrieden machen. Hinzu kommen Machträngeleien und Mobbing im Unternehmen, die am Selbstwertgefühl zehren können. Eine gewinnende Ausstrahlung, ein hohes Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen ist trainierbar und bringt nicht nur beruflichen Erfolg, sondern verbessert insgesamt das Lebens-



gefühl und die positive Einstellung zu sich und seinen Mitmenschen.

Bei Senioren wird in den Präventionskursen sicheres Auftreten gezielt trainiert. Nicht selten führt die Angst vor Rücksichtslosigkeit und Delikten dazu, dass Senioren ihre Aktivitäten einschränken. So wird beispielsweise ein Theater- oder Kinobesuch nicht unternommen, weil man sich vor dem Heimweg fürchtet. Dabei gilt gerade für die zweite Lebenshälfte, dass ein aktives Leben, in dem soziale Kontakte gepflegt werden, dem Alterungsprozess entgegenwirkt. Gezielt auf die Altersgruppe der Senioren zugeschnitten, bietet das WSD Präventionstraining eine Möglichkeit, aktiv etwas gegen den „Rückzug aus Angst“ in die eigenen vier Wände zu unternehmen. Dabei ist es für die Teilnehmer immer wieder überraschend zu erleben, wie viel Power und Energie in ihnen steckt.



### Möglichkeiten für Trainer

Nach der Schulung in den altersspezifischen Programmen können WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer Kinder und Jugendliche an Kindergärten, Grundschulen und weiterführenden Schulen unterrichten. Sie haben aber auch die Möglichkeit Kurse für Frauen, Senioren, Kinder und Jugendlichen in Fitnessstudios, Sportschulen, Gesundheitscentern, Vereinen, Kliniken oder in eigenen Räumlichkeiten durchzuführen. Die Konzepte werden laufend weiterentwickelt und aktualisiert. Das neu hinzugekommene Bewegungs- und Ernährungsprogramm wurde zusammen mit einem Partner in der Schweiz entwickelt in Abstimmung mit den Richtlinien des Bundesamtes für Sport. Die Ausbilder für die neuen Schulungen in der Schweiz kommen vorerst aus Deutschland. Es ist aber vorgesehen, dass auch in der Schweiz eigene Ausbilder speziell für die Schulungen qualifiziert werden. Nach

dem erfolgreichen Abschluss der Pilotphase in der Schweiz werden die Schulungen mit den neuen Bewegungs- und Ernährungskonzepten auch in Deutschland und in Österreich angeboten.

Die Tätigkeit als WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer ist problemlos nebenberuflich als zweites Standbein durchführbar, da der Zeitaufwand vom Trainer selbst festgelegt wird. Trotz rechtlicher Selbstständigkeit, können die gesamten Dienstleistungen einer bekannten Marke genutzt und auf eine über 30-jährige Erfahrung zurückgegriffen werden. Die verschiedenen Kursbausteine mit Gewalt- und Suchtprävention und dem Bewegungs- und Ernährungsprogramm sind auf die Anforderungen an Schulen abgestimmt und können auch variabel je nach Bedarf genutzt werden.

### Soziales Engagement

Den WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainern steht zudem die Möglichkeit offen, Mitglied im gemeinnützigen Verein WSD Pro Child zu werden. Dieser Verein wurde 2003 in Deutschland gegründet. Inzwischen gibt es auch einen Zweigverein in Österreich. Die Gründung eines weiteren Zweigvereins in der Schweiz ist vorgesehen. Die Vereinsarbeit ist eine präventive Ergänzung zu den Kurskonzepten. Der Verein arbeitet bei seinen Projekten mit anderen Vereinen, Stiftungen, Institutionen und wissenschaftlichen Einrichtungen zusammen und hat bereits gewalt- und suchtpreventive Projekte in Höhe von über 820.000 Euro finanziert, die vorwiegend Schulen und Kindergärten zugutekommen. Dazu gehört beispielsweise eine Theatershow zum Thema Mobbing, die beiden Handbücher Gewaltprävention für die Grundschulen und die Sekundarstufen, die Präventionspreise „Starke Kinder“ und „Schule

bewegt sich“, die jährlich zusammen mit der Mentor Stiftung Deutschland ausgeschrieben werden oder die gemeinsame Förderung des Kinderschutzportals der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster Zentrum für Lehrerbildung, zusammen mit der Stiftung Hänsel + Gretel.

Parallel zu den neuen Entwicklungen bei den Kursen, wird auch die Vereinsarbeit auf die Themenbereiche Bewegung und Ernährung ausgeweitet und in Zukunft auch Projekte in diesem Segment gefördert und unterstützt bzw. eigene Projekte entworfen.

### Vorteile für Studiobetreiber

Nach Durchführung der Präventionskurse für Kinder und Jugendliche an Schulen und Kindergärten erhalten diese eine Urkunde und einen Pass. Zusätzlich soll in Zukunft der Erwerb eines Fitness-Sportabzeichens möglich sein, das in Fitnessanlagen und Sportschulen, die sich an dieser Aktion beteiligen, erworben werden kann. Für beteiligte Studios bietet es sich an, dass sie zudem spezielle Kurs- und Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche entwickeln, um diese als Mitglieder der Zukunft dauerhaft zu gewinnen, vergleichbar mit Banken und Sparkassen, die ja ebenfalls für diese Altersgruppen spezielle Angebote offerieren, um sie zu diesem frühen Zeitpunkt bereits als spätere Kunden zu sichern.

Um eine Nachhaltigkeit für das neue Bewegungs- und Ernährungsprogramm zu erreichen, wird durch die WSD Präventions- und Persönlichkeitstrainer zudem eine Empfehlung an die Eltern vor und während des Kurses ausgesprochen und entsprechende Unterlagen ausgegeben mit Nennung der nächstgelegenen Fitnessanlagen und Sportschulen, die an diesem Konzept beteiligt sind.

Für Studiobetreiber ist es aber nicht nur von Interesse, die Kinder und Jugend-

lichen für ihr Angebot zu begeistern, sondern auch die Eltern selbst. Je jünger die Kinder sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie von ihren Eltern, insbesondere ihren Müttern, für das Erwerben des Fitness-Sportabzeichens oder dem späteren Training begleitet werden. Auch hier bietet es sich an, diesen Eltern bzw. Müttern während der Wartezeiten ein spezielles Trainingsangebot zu unterbreiten, um sie anschließend als Vollmitglied zu gewinnen. Vorteilhaft wirkt sich auch aus, dass durch das Absolvieren der WSD Präventionskurse sowohl die Eltern, als auch die Kinder und Jugendlichen bereits für das Thema Bewegung und gesunde Ernährung sensibilisiert sind. Es ist also keine Überzeugungsarbeit mehr notwendig, wie wichtig es ist, etwas für seinen Körper und seine Gesundheit zu tun.

Eine weitere Möglichkeit für Studiobetreiber bietet sich dadurch, dass die Kurse sowohl für Kinder als auch für Jugendliche auch ausserhalb der Schulen mit einer entsprechend qualifizierten Trainerin bzw. einem Trainer in Fitnessanlagen durchgeführt werden können. Noch besser dafür geeignet sind die Kursprogramme für Frauen und Senioren und zwar sowohl für die bestehenden Mitglieder, als auch um neue Mitglieder aus den Kursen zu generieren.

Vorgestellt wird das neue WSD Bewegungs- und Ernährungskonzept auch am 15. Oktober 2010 im Rahmen des Gesundheitstages des WFWF in Basel.

Info: [www.wsd-ausbildungszentrum.de](http://www.wsd-ausbildungszentrum.de)

