

Projekt

# Qualifizierung Kiezsport-Übungsleiterin oder Kiezsport-Übungsleiter

Projekt zur Anleitung von gesundheitsorientierten Sport-  
und Bewegungsangeboten

Stand: November 2021

## Kurzzusammenfassung:

Interessierte Menschen werden durch die Schulung in die Lage versetzt, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)

## Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote
- Aufklärung, Wissenstransfer, Netzwerkbildung

Im Zentrum des Projektes „Ausbildung Kiezsport-Übungsleiterin oder Kiezsport-Übungsleiter“ steht die kostenfreie Qualifizierung von Kiezsport-Übungsleiterinnen und -Übungsleitern. Interessierte Menschen werden durch die Schulung in die Lage versetzt, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten. Sie können so niedrigschwellige Bewegungsangebote in sozialen und nachbarschaftlichen Einrichtungen sowie auf geeigneten Freiflächen in ihrer Wohnumgebung anbieten. Oftmals entsprechen sie dabei selbst ihrer Zielgruppe, d.h. sie erlernen ihrem eigenen Alter und Fitnesszustand entsprechende Übungen und deren Anleitung.

## Ziel(e)

- Bewegungs- und Mobilitätsförderung
- Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements
- Förderung soziale Teilhabe (Integration, Inklusion)
- Ausbau der Stadtteil-/ Gemeinwesenarbeit, Weiterentwicklung von Nachbarschaftsnetzwerken

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: seit 2011
- Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis:
- Bewegungsspiele
- Gymnastik
- Ausdauertraining
- insgesamt 50 Unterrichtseinheiten
- Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien

## Ergebnisse

- persönliche und berufliche Perspektive für Menschen mit eigener Sport Erfahrung aber ohne Qualifizierung
- Erhöhung von Sportangeboten im Kiez

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen?  
Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

Menschen in folgenden Altersgruppen:

- 30 bis 49 Jahre
- 50 bis 65 Jahre
- 66 bis 79 Jahre

Menschen in schwieriger sozialer Lage:

- Personen mit sehr niedrigem Einkommen (z. B. Personen im Niedriglohnsektor, Personen mit niedrigen Rentenbezügen)
- Migrantinnen und Migranten
- Langzeitarbeitslose

## Teilnahmevoraussetzung

- Interesse und Spaß an Bewegung, Sport und Gesundheitsthemen
- eigene Bewegungs- und Sportererfahrung jedweder Art
- Interesse am Anleiten niedrigschwelliger Bewegungsangebote (keine Vorerfahrung nötig)
- Alltagsbezogene Deutschkenntnisse
- Offenheit gegenüber allen Menschen verschiedener Kulturen

## Voraussetzungen Projektdurchführung

- bewegungsgeeignete Räumlichkeiten
- Ansprechpartner vor Ort für den Anbieter der Schulung und die Teilnehmenden
- Ressourcen für Öffentlichkeitsarbeit, direkte Ansprache zur Gewinnung von Teilnehmenden
- Ressourcen für Antragstellung, Abrechnung etc.

## Finanzieller Rahmen

Der finanzielle Rahmen ist abhängig vom Finanzierungsmodell und den Fördermittelgebern sowie der Aufgabenteilung zwischen Schulungsträger und durchführender Einrichtung. Honorarrahmen für den Schulungsträger 4.000 bis 7.000 Euro.

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Bedarf an Bewegungsangeboten analysieren
- Festlegung der Zielgruppe dieser Angebote
- Suche von geeigneten Schulungs-Teilnehmende
- Planung, Bewerbung und Durchführung der Schulung

- Begleitung der KiezÜL beim Aufbau ihrer Angebote
- nach Möglichkeit kontinuierliche Netzwerkarbeit zwischen KiezÜL und lokalen Einrichtung(en)

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Heterogene Zielgruppe
- Niedrigschwelliger Zugang
- Nutzung vorhandener Strukturen der Stadt, Kommune und Vereine

### Stolpersteine:

- Anspruchsvollere Inhalte und Themen würden die Niedrigschwelligkeit des Angebots verändern, z. B. könnte die Beteiligung von Menschen mit schwachen Deutschkenntnissen eingeschränkt sein

## Kooperation(en)

### Lokale Akteure und Vereine:

- Nachbarschafts-, Senioren- und Familienzentren
- Kiezsport-Vereine

## Anlagen

### Ausschnitt KiezÜL-Handbuch:

[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/Kiezsport\\_Auszug\\_KiezUEL-Handbuch.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/Kiezsport_Auszug_KiezUEL-Handbuch.pdf)

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

→ <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/ausbildung-kiezsport-uebungsleiterin/>

Weitere Informationen:

→ <https://www.bwgt.org/die-kiezuebungsleiterinnen-ausbildung/>

→ <http://bisog.de/kiezsportuebungsleiter-ausbildung.html>

## Kontakt

### Projektorganisation

Bwgt e.V.

Ansprechpersonen: Stefanie Puschmann, Birgit Funke

E-Mail: [funke@bwgt.org](mailto:funke@bwgt.org)

E-Mail: [puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org)

### Inhalte

Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung

Ansprechperson: Verena Kupilas

E-Mail: [kupilas@bisog.de](mailto:kupilas@bisog.de)