

## KURZBERICHT

Thema	<b>Let's go - jeder Schritt hält fit: Gesundheitswandern für Familie, Kids und Kitas</b>
Schlüsselbegriffe	Kinder, Familien, Wandern, Prävention von Übergewicht, Kitas, Wandervereine, Familienwandergruppen,
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Auftragnehmer(in)	Deutscher Wanderverband (DWV)
Projektleitung	Ute Dicks
Autor(en)	Anne Elsner, Christine Merkel
Beginn	01.11.2015
Ende	31.01.2018

### Vorhabenbeschreibung, Arbeitsziele

Über die Kooperation von Kindertagesstätten (Kitas) mit Wandervereinen sowie deren Familienwandergruppen will der Deutsche Wanderband (DWV) Kindern im Alter von 3-6 Jahren und ihren Familien den Spaß am Wandern vermitteln. Dies soll den Grundstein legen für lebenslange, regelmäßige Bewegung draußen und damit zur Prävention von Übergewicht beitragen. Die teilnehmenden Kinder und Familien sollen zudem einen Zugang zu Aspekten biologischer Vielfalt erhalten, also die Tiere und Pflanzen vor Ort besser kennen lernen. Pädagogen und Pädagoginnen der Kitas und Aktive der Familienwandergruppen sollen in einer im Projekt entwickelten Fortbildung für das (Gesundheits-)Wandern mit Kindern und Familien sowie für die Kooperation untereinander befähigt und fit gemacht werden. Die Projektergebnisse sollen in einem Symposium verbreitet werden. Damit das Thema auch nach der Förderphase weitergeführt werden kann, ist auch die Verstetigung durch die Sicherung der Finanzierung ein definiertes Ziel.

### Durchführung, Methodik

Es wurden vier Tandems aus Wandervereinen, speziell Familienwandergruppen, und Kitas gebildet, die sich verpflichteten, regelmäßig in den Kitas und den Familienwandergruppen zu wandern. Die Tandems kamen aus Bad Schmiedeberg (Sachsen-Anhalt), Klingenthal-Zwota (Sachsen), Ober- und Unterelsbach (Bayern) und Plochingen (Baden-Württemberg). Die Wanderungen wurden so konzeptioniert, dass sie Elemente der freien und angeleiteten Bewegung, der gesunden Ernährung und des Naturerlebens beinhalten. Damit die Akteurinnen und Akteure in den Tandems die Wanderungen durchführen sowie die Kooperation förderlich für alle Beteiligten leben können, wurde eine zweimodulige Fortbildung entwickelt und erprobt. Der erste Teil der Fortbildung (Modul A) fand jeweils in den Heimatgemeinden der vier Tandems statt, Modul B zentral für alle in der Rhön. Begleitend entstanden Materialien für die Schulungen, zur Bewerbung des Projekts und zur Information von Kitas, Wandervereinen und Eltern.

Ein interdisziplinärer Beirat, der im Projektverlauf drei Mal tagte, beriet bei inhaltlichen Fragen.

Die Fortbildung, die über 100 Wanderungen der einzelnen Tandems, die Zufriedenheit der Kinder und Eltern mit den Wanderungen und die Kooperationen in den Tandems wurden mit Fragebogen oder Fokusgruppenbefragungen evaluiert. Die Projektergebnisse wurden dann, flankiert von weiteren Fachvorträgen, im September 2017 auf einem Symposium der Öffentlichkeit vorgestellt.

### Gender Mainstreaming

Für die Auswahl der geeigneten Tandems von Familienwandergruppen und Kitas wurden genderneutrale Auswahlkriterien angelegt. An der Entwicklung und Erprobung der Wanderungen nahmen in den Tandems sowohl Frauen als auch Männer teil, so dass beide Blickwinkel in das Projekt einfließen konnten. Auch an den Fortbildungen nahmen Frauen und Männer teil, wobei aus den Reihen der Kitas nur Frauen dabei waren, was an den ausschließlich weiblichen Angestellten in allen Kitas lag. Die Inhalte der Wanderungen sind geschlechtsneutral und richten sich sowohl an Jungen als auch an Mädchen, sowohl an Mütter als auch an Väter.

Während der Wanderungen gab es keine auffälligen Unterschiede im Verhalten von Mädchen und Jungen oder Müttern und Vätern – diese standen allerdings auch nicht im Fokus der Aufmerksamkeit.

Die Auswahl von Beiratsmitgliedern und Referent/-innen des Symposiums erfolgte anhand von Themen, nicht anhand des Geschlechts. Der Projektbeirat war mit je fünf Männern und fünf Frauen besetzt, beim Symposium referierten fünf Frauen und drei Männer.

### Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Das Ziel, das Bewegungsverhalten und die Freude an Bewegung in der Natur der teilnehmenden Kita-Kinder zu fördern, wurde erreicht. Die Fokusgruppengespräche und die Ergebnisse der Online-Befragung zu den Kita- und Familien-Wanderungen bestätigen den Erfolg des Programms. Gelobt wurde bei den Familienwanderungen, dass diese für verschiedene Generationen interessant sind und Kinder, Eltern und teilweise Großeltern gut gemeinsam unterwegs sein können. Obwohl befragte Kinder das Wandern als „anstrengend“ bewerteten, machte es ihnen Spaß.

Die Teilnehmenden an den Fortbildungen fühlten sich im Anschluss in der Lage, Wanderungen für Kinder und Familien im Sinne von „Let's go – Familien, Kids und Kitas“ anzuleiten. Besonders die praktischen Anteile der Fortbildung, wie die Beispielwanderungen mit Kita oder Familiengruppe, wurden positiv bewertet. Für die Vermittlung der theoretischen Lehrinhalte wird angeregt, ob diese teilweise per E-Learning umgesetzt werden können. Für den Erfolg der Fortbildungen, besonders von Modul A, war wesentlich, dass sehr individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Tandems eingegangen wurde.

Wandervereine und Kitas unterstützten sich gegenseitig in der Vorbereitung und Durchführung der Wanderungen. Auch Eltern wurden bei einzelnen Kita- und Familienwanderungen in die Vorbereitung und Durchführung einbezogen. Die Kooperationen wurden überwiegend als positiv bewertet. Die Kitas erhielten inhaltliche und personelle Unterstützung, die Familienwandergruppen neue interessante Aufgaben und neue Mitwanderer. Vor allem ältere Vereinsmitglieder profitierten vom Kontakt mit jüngeren Erwachsenen und Kindern. Einige Erwachsene wurden außerdem nach eigener Einschätzung selbst körperlich fitter. Stolpersteine in Kooperationen können der Unterschied zwischen Haupt- und Ehrenamt darstellen sowie nicht genügend Klarheit in den Absprachen. Als positive Faktoren wurden feste Ansprechpersonen genannt sowie feste, gleichbleibende Begleiterinnen und Begleiter aus den Vereinen für die Wanderungen in den Kitas. Regeln sollten gemeinsam festgelegt werden.

Alle vier Tandems wollen die Kooperation auch nach der Projektlaufzeit fortsetzen. Die Familienwandergruppe in Plochingen erhielt Anfragen von weiteren Kitas nach einer Kooperation. In Bad Schmiedeberg wurden auch Eltern bei der Organisation von Familienwanderungen aktiv. Und in Klingenthal-Zwota überredeten die Kinder häufig die Eltern, am Familienwandern teilzunehmen.

Über die Partnerschaft mit der BKK Pfalz können in einem Zeitraum von zwei Jahren weitere Schulungen angeboten werden.

Für die inhaltliche Weiterentwicklung des Programms und / oder die stärkere Berücksichtigung weiterer Zielgruppen müssten andere Finanzierungsmöglichkeiten gefunden werden.

### Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

BMG unterstützt die Weiterverbreitung Ergebnisse des Projekts und berücksichtigt die Ergebnisse bei zukünftigen Aktivitäten im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung in der Zielgruppe der Kinder sowie in der Weiterentwicklung des Förderschwerpunkts Prävention von Kinderübergewicht.

verwendete Literatur

<http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/>

BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (Hrsg.): Forschungsreihe Band 5 – Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Abschlussbericht zum Forschungsbericht, Nomos-Verlag, Baden-Baden 2009

HÜTHER, G., RENZ-POLSTER, H.: Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum – Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2013

ZIMMER, R.: Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2014

DEUTSCHER WANDERVERBAND (Hrsg.): Familienbande – Handbuch für Familiengruppen, Kassel 2009