

# TIGERKIDS IM BEWEGUNGS- KINDERGARTEN

Mangelnde Bewegung und eine ungesunde Ernährung können Kinder krank machen. Immer mehr Kitas im Land Bremen halten mit gesunder Kost und einer Extraportion Sport dagegen: Bewegungskindergärten sollen die Kinder fit fürs Leben machen.

## ZAHLEN UND FAKTEN

### Setting:

Kindertagesstätten in Bremen und Bremerhaven

### Zielgruppe:

Kita-Kinder und deren Eltern

### Zeitraumen:

Die Kooperation zwischen Sportverein und Kindergarten wird ein Jahr lang gefördert. Der Verein verpflichtet sich, sie anschließend für zwei weitere Jahre auf eigene Kosten fortzusetzen.

### Teilnehmer:

50 Kindertagesstätten (von insgesamt 140 im Land Bremen), 46 Sportvereine

**IDEE:** Die Lebenswelt der Kinder hat sich grundlegend geändert. Sie haben immer weniger Möglichkeiten, sich ihre Welt über den eigenen Körper zu erschließen. Dies gilt besonders für Kinder, die in der Stadt aufwachsen. Wer mit seinen Freunden spielen will, muss oft erst ein paar Stationen mit dem Bus fahren. Vereinzelung und Verinselung nennen das die Experten. In vielen Familien bestimmen Fernseher und Computer den Alltag. Viele Eltern können nicht mehr kochen, die Kinder leben zuhause überwiegend von Tiefkühlpizza und Tütensuppen. Bewegungsmangel und Fehlernährung gehen dann häufig Hand in Hand.

All das zusammengenommen führt schon bei den Kleinsten zu erheblichen Defiziten, zum Beispiel zu Übergewicht, Diabetes, motorischen Einschränkungen oder Allergien. Bei Bewegungsmuffeln ist oft auch die geistige Entwicklung verlangsamt. Für eine gesunde Entwicklung von

Kindern sind Körpererfahrungen sehr wichtig. Doch die werden durch den Alltag oft behindert. Darum soll sich der Nachwuchs wenigstens in den Kindertagesstätten ausreichend bewegen und eine gesunde Ernährung kennenlernen.

**ZIEL:** Bewegung und richtige Ernährung sind wichtige Bausteine für ein gesundes Leben. Um schon die Jüngsten dauerhaft in Bewegung zu bringen, bilden der Bremer Turnverband und der Landessportbund Bremen Kita-Erzieherinnen zu Übungsleiterinnen aus, die den Kindern dann regelmäßig mindestens vier Bewegungsstunden pro Woche anbieten. Zusätzlich unterstützen die Vereine die Erzieherinnen im Kindergarten mit eigenem Personal. Im Gegenzug machen die Kitas die Kinder und ihre Eltern mit den Sportvereinen in der Nachbarschaft bekannt. Sport und Spiel sollen die natürlichen körperlichen, geistigen und emotionalen Ressourcen der Kinder fördern.

Um den Kindern frühzeitig und spielerisch das Thema gesundes Essen und Trinken nahe zu bringen und sie über Neugier und Vielfalt hin zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung zu führen, ergänzt die AOK Bremen/Bremerhaven das Projekt „Anerkannter Bewegungskindergarten“ um den Bereich Ernährung aus dem Projekt „TigerKids“ (siehe auch das Praxisbeispiel „Der Tiger reist durch Deutschland“ auf den Seiten 20–23 sowie die Reportage „Tolle Tipps vom Tiger“ auf den Seiten 32–34).

## PRAXISTIPP

Manche Sportvereine reagierten zunächst zurückhaltend angesichts der Verpflichtung, das begonnene Modell nach Ablauf der einjährigen Förderung zwei Jahre lang auf eigene Kosten weiterzuführen. Eine einfache Beispielrechnung überzeugte dann aber viele Vereine: Wenn durch die Beteiligung am Projekt drei neue Vereinsmitglieder gewonnen werden können, sind durch diese zusätzlichen Mitgliedsbeiträge die Kosten für die Übungsleiterstunden in den Kindertageseinrichtungen schon abgedeckt.

## INTERVIEW

„Dieses Projekt ist eines unserer besten Beispiele für Prävention.“



Ingelore Rosenkötter,  
Senatorin für Arbeit,  
Frauen, Gesundheit,  
Jugend und Soziales  
im Land Bremen

**BETEILIGTE:** Am Projekt „Bewegungskindergarten“ beteiligen sich der Landessportbund, der Bremer Turnverband, die Bremer Sportjugend, die Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales, der Bremerhavener Magistrat, der Verband der Kinder- und Jugendärzte Bremen, das Gesundheitsamt Bremen, die AOK Bremen/Bremerhaven, die Unfallkasse Bremen sowie einzelne Sponsoren, die zum Beispiel Spielgeräte zur Verfügung stellen. Die Verträge werden jeweils zwischen dem Sportverein, der Kindertagesstätte, der Bremer Sportjugend, der AOK Bremen/Bremerhaven und der Unfallkasse Bremen geschlossen.

Im Land Bremen beteiligten sich Ende 2007 insgesamt 50 Kindertagesstätten mit mindestens einer Gruppe an dem Projekt „Bewegungskindergarten“. In der Stadt Bremen sind 35 Turnvereine beteiligt, die zum Teil mit mehreren Kindertageseinrichtungen kooperieren; in Bremerhaven engagieren sich weitere 11 Vereine. Die Eltern werden in besonderen Veranstaltungen mit dem Programm vertraut gemacht, gezielt über die Folgen von Bewegungsmangel informiert und ermuntert, ihre Kinder im Sportverein anzumelden.

**RESSOURCEN:** Die Gesamtverantwortung für das Projekt „Bewegungskindergarten“ liegt in den Händen des Landessportbundes Bremen. Darüber hinaus engagieren sich viele Kinderärzte sowie die Gesundheitsämter im Rahmen von Informationsabenden für Eltern.

Aufseiten der Kitas ist zunächst die Bereitschaft entscheidend, die mit dem Projekt angestrebte Bewegungsförderung in das pädagogische Konzept der Einrichtung zu integrieren. Um in das Programm aufgenommen zu werden, müssen die einzelnen Einrichtungen einen geeigneten Raum bereitstellen und auch im Garten ausreichend Platz für Spiel und Sport bieten. Außerdem brauchen die Kitas einen Pool an Sportgeräten: Bälle, Reifen oder Frisbees. Mindestens eine Erzieherin pro Einrichtung muss bereit sein, sich zur Übungsleiterin ausbil-

#### Welchen besonderen Wert hat dieses Projekt für die Gesundheitsprävention im Land Bremen?

Das Projekt „Bewegungskindergarten“ ist eines unserer besten Beispiele für gesundheitliche Prävention, und zwar von Anfang an. Damit sorgen wir zum einen dafür, dass sich die Kinder in den Kitas noch mehr bewegen und die Erzieherinnen und Erzieher entsprechend geschult werden. Die Idee geht aber weit über den Bereich des Kindergartens hinaus. Die Kinder und ihre Familien lernen auch die Sportvereine kennen, werden damit motiviert, eines der vielfältigen Bewegungsangebote auszuprobieren und so möglichst den Weg zu einem lebenslangen Sporttreiben zu finden. Beispielhaft finde ich auch die Kooperation, die Grundlage für dieses Projekt ist. Hier ziehen alle an einem Strang und unterstützen so ein gesundheitsförderliches Verhalten. Das Angebot zeigt zudem, dass Bewegung gerade für Kinder mit Spaß und Freude verbunden ist.

#### Welche Perspektiven würden Sie sich für das Projekt wünschen?

Ich hoffe sehr, dass diese fruchtbare Zusammenarbeit von verschiedenen Institutionen weiterhin hält und dass sich noch mehr Kitas und Sportvereine zusammenschließen, um Bewegung im Alltag der Kinder zu einem ganz festen Bestandteil werden zu lassen. Den Sponsoren möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich für die Unterstützung danken.

den zu lassen und in mindestens einer Kita-Gruppe vier Bewegungsstunden in der Woche anzubieten – entweder in der Kita selbst oder beim Paten-Sportverein.

Mitarbeiter des Bremer Turnverbandes und des Landessportbundes bilden die Erzieherinnen zu Übungsleiterinnen aus. Die beteiligten Vereine müssen Mitglieder des Landessportbundes Bremen sein. Sie verpflichten sich, einer Kindertageseinrichtung drei Jahre lang mindestens einmal in der Woche einen eigenen Übungsleiter zur Verfügung zu stellen. Nach Ablauf des vertraglich festgelegten Förderzeitraums von einem Jahr muss der Verein das Angebot für zwei weitere Jahre auf eigene Kosten aufrechterhalten. So soll im Sinne der Kinder die Kontinuität gesichert werden.

Die Lenkung des Projekts in Bremen und Bremerhaven, die Ausbildung der Übungsleiterinnen und die Beratung der Eltern durch die Kinderärzte erfolgen ehrenamtlich oder im Rahmen

der jeweiligen Stellenbeschreibungen beim Magistrat und dem Landessportbund.

Seit Anfang 2007 unterstützt die AOK Bremen/Bremerhaven die richtige und gesunde Ernährung in den Kitas mit dem Baustein Ernährung aus dem Programm „TigerKids“. Ziel ist es, die Ernährungsgewohnheiten der Kinder und ihrer Familien zu optimieren: mehr Obst und Gemüse, weniger Pizza, mehr Wasser und Saft, weniger Softdrinks. „TigerKids“ steht auf drei Säulen: Erstens wird den Kindern spielerisch eine gesunde und leckere Ernährung nahege-

worden die Eltern über Info-Materialien und Elternabende mit in das „TigerKids“-Programm einbezogen.

**PROZESS:** Am Anfang stand die Erkenntnis, dass die öffentlichen Einrichtungen gefordert sind, Kinder in Bewegung zu bringen, weil immer weniger Eltern selbst dafür sorgen, dass ihre Kinder sich genug bewegen, spielen und Sport treiben – mit gravierenden Folgen: Viele Kindergartenkinder können nicht rückwärts laufen. Das hat Auswirkungen auf die spätere schulische Laufbahn: Wer nicht rückwärts laufen kann, tut sich schwer beim Subtrahieren. Wer nicht hüpfen kann, hat auch Probleme beim Zählen. Wer nie zusammen mit anderen Sport getrieben hat, dessen soziale Fähigkeiten bleiben kümmerlich. Auch die Sprachentwicklung leidet, wenn die Kinder sich zu wenig bewegen. Zudem haben übergewichtige Kinder ein hohes Risiko, schon in jungen Jahren an Diabetes, Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen zu leiden.

Die Bewegungskindergärten in Bremen gehen auf eine gemeinsame Idee des Bremer Turnerbundes, des Landessportbundes, der Sozialbehörde und des Gesundheitsamtes zurück. Die Kindertageseinrichtungen waren leicht zu überzeugen. Zurückhaltender reagierten manche Sportvereine angesichts der Verpflichtung, die Kooperation mit dem Paten-Kindergarten nach Ablauf der einjährigen Förderung noch zwei Jahre lang auf eigene Kosten weiterführen zu sollen. Auch manche Eltern waren anfangs nicht so leicht zu überzeugen und zeigten nur wenig Engagement, vor allem in Stadtvierteln mit einem hohen Anteil sozial benachteiligter Familien. Die Kinderärzte hingegen waren sofort von dem Projekt überzeugt. Nach einigen Vorstufen läuft das Projekt „Bewegungskindergarten“ in seiner jetzigen Form nun schon seit dem Jahr 2004. Die AOK Bremen/Bremerhaven, die das Projekt von Anfang an unterstützte, hat mit der Einführung des Bausteins „Ernährung“ Anfang 2007 ihr Engagement nun noch verstärkt.

### HYGIENETIPPS FÜR KIDS

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen trägt entscheidend dazu bei, das Risiko von Infektionskrankheiten zu reduzieren. Damit das schon die Allerkleinsten lernen, hat Mecklenburg-Vorpommern von September 2005 an als erstes Land bundesweit die Präventionsaktion „Hygienetipps für Kids – Händewaschen na klar!“ durchgeführt, um das Händewaschen als wichtige Basismaßnahme der Gesundheitsfrühförderung in den Kindergartenalltag zu integrieren.

Durch verschiedene Aktionen wurde in 67 ausgewählten Kindertagesstätten die Notwendigkeit des Händewaschens als wichtige Maßnahme zur Reduzierung von Infektionskrankheiten verdeutlicht. Dazu gehören unter anderem eine stärkere Aufklärung der Eltern und das spielerische Einüben des Händewaschens als tägliche Gewohnheit mit den Kindern.

Aufgrund der positiven Resonanz soll das Projekt auf weitere Kindergärten ausgedehnt werden. Alle örtlichen Gesundheitsämter empfehlen und unterstützen die Aktion und halten für interessierte Einrichtungen Händewaschboxen und entsprechende Anleitungen zur Abholung bereit. An der Aktion beteiligen sich das Ministerium für Soziales und Gesundheit M-V, das Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGUS), die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, alle 18 Gesundheitsämter und die AOK Mecklenburg-Vorpommern.

[www.hygiene-tipps-fuer-kids.de](http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de)

bracht. Hier stellt die AOK Bremen/Bremerhaven den Kitas vielfältige Materialien zur Verfügung. Zweitens werden die Erzieherinnen der Bewegungskindergärten von AOK-Ernährungsfachkräften geschult und vor Ort betreut. Drittens

Damit die Arbeit vor Ort „rund“ läuft, sollte die Steuerung in einer Hand liegen, darin sind sich alle Beteiligten einig. Um eines der wichtigsten Merkmale des Projektes, die Vernetzung, wirklich fruchtbar zu machen, ist diese Koordination unerlässlich. Die Pressearbeit, die Suche nach geeigneten Kitas und Sportvereinen, die Abrechnung der Stunden, die Übungsleiterausbildung und schließlich die Verleihung der Zertifikate „Anerkannter Bewegungskindergarten“ – all das wird im Landessportbund koordiniert. Koordination und Schulung im Bereich „TigerKids“ liegen in den Händen der AOK Bremen/Bremerhaven.

Die Initiatoren sprechen von einer Win-Win-Situation. Die Kinder profitieren durch eine gesündere Entwicklung, die Kitas vom Zertifikat „Anerkannter Bewegungskindergarten“, das den beteiligten Einrichtungen von der Bremer Senatorin für Gesundheit beziehungsweise vom Bremerhavener Magistrat verliehen wird, und die Sportvereine verzeichnen steigende Mitgliederzahlen: In Bremerhaven sind 30 Prozent aller beteiligten Kinder in einen Sportverein eingetreten. Zahlen aus der Stadt Bremen liegen noch nicht vor. Bei einer schriftlichen Umfrage erteilten die Sportvereine dem Projekt im Schnitt die Note 1 bis 2.

**ERGEBNISSE:** In Bremen verfügten Ende 2007 insgesamt bereits 140 Erzieherinnen über die sogenannte „Übungsleiter-Lizenz Kinder im Freizeitsport“; davon profitierten im Land Bremen insgesamt etwa 4.500 Kinder. Im Jahr 2007 schulte die AOK Bremen/Bremerhaven im Bereich Ernährung 173 Erzieherinnen in 28 Einrichtungen und erreichte auf diesem Wege etwa 2.400 Kinder.

Das Bremer Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) evaluiert im Auftrag des Bremer Instituts für Prävention und Sozialmedizin (BIPS) das Projekt „Bewegungskindergärten“. Insgesamt nahmen 147 Kinder, davon 47 Prozent aus Bewegungskindergärten, an einem Motorik-Test teil. Bei der Auswertung zeigte sich

bei den Kindern aus den Bewegungskindergärten eine deutliche Tendenz zu mehr Bewegungskompetenz als in der Kontrollgruppe. Positiv sind auch die Rückmeldungen aus den Kitas.

Erste Auswertungen aus Bayern belegen zudem, dass sich die in Ernährungsfragen geschulten „TigerKids“ tatsächlich gesünder ernähren. Besonders profitieren offenbar Kinder aus den sogenannten „bildungsfernen“ Elternhäusern von der Ernährungsberatung im Kindergarten.

**PERSPEKTIVEN:** Die AOK Bremen/Bremerhaven engagiert sich weiter im Projekt „Bewegungskindergarten-TigerKids“ – im Jahr 2008 und darüber hinaus. Ende 2007 waren bereits 50 Kindergärten und Kindertagesstätten in Bremen und Bremerhaven dabei. Die AOK will noch mehr Kindergärten für das Projekt gewinnen. Denn gesunde Kinder sind die Grundvoraussetzung für eine lebendige, funktionierende Gesellschaft und leistungsfähige Sozialsysteme. Mit mehr Bewegung und richtiger Ernährung können wir Kinder mit jenen Ressourcen ausstatten, die sie für ein fröhliches, anregendes, buntes und lebenswertes Leben brauchen.

## KONTAKT

### Zum Projekt „Anerkannter Bewegungskindergarten“:

Landessportbund Bremen e.V.  
Tina Brinkmann  
Eduard-Grunow-Straße 30, 28203 Bremen  
Telefon: 0421 79287-36  
Fax: 0421 71834  
E-Mail: bildungswerk@lsb-bremen.de

### Zum Projekt „TigerKids“:

AOK Bremen/Bremerhaven  
Birgit Pharao  
Jakobistraße 22, 28195 Bremen  
Telefon: 0421 1761-170  
Fax: 0421 1761-502  
E-Mail: birgit.pharao@hb.aok.de