



Kneippverein Quierschied e.V.

Bewerbung

Sterne des Sports

Kinder- und Jugendarbeit





1. Die Lehren des Sebastian Kneipps

Sebastian Anton Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried geboren. Er war bayerischer Priester und Hydrotherapeut. Er ist der Namensgeber der Kneipp-Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten usw., die schon früher angewandt, aber durch ihn bekannt wurden.



Sebastian Kneipp

Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.

Die Kneipp-Medizin beruht auf den folgenden fünf Säulen:

				
Wasser	Bewegung	Ernährung	Heilpflanzen	Balance
Im Wasser steckt die reine Lebensenergie. Erfrischend, wohlig, vitalisierend.	Sich fit halten, den Körper trainieren, Energien aktivieren. So mag ich mich.	Bewusste Ernährung als reine Sinnen- und Gaumenfreude. Frisch, knackig, einfach gut.	Feinste Essenzen aus Pflanzen und Kräutern: Die Natur ist die beste Medizin.	Die Hektik des Alltags vergessen und in sich die Kraft für ein aktives Leben finden.
<i>vital</i>	<i>aktiv</i>	<i>gesund</i>	<i>natürlich</i>	<i>harmonisch</i>





2. Entwicklung Kinder- und Jugendarbeit im Kneipp Verein Quierschied

Traditionell bietet der Kneipp Verein Quierschied vorwiegend Angebote für ältere Menschen an und orientierte sich an deren Interessen und Bedürfnissen. Im Jahr 1998 entstand die Idee auch Gruppenangebote für Kinder bereitzustellen. Da in der Gemeinde Quierschied kaum bzw. zeitweise gar keine sportlichen Angebote für Kinder im Kindergartenalter von Vereinen bereitgestellt wurden, entstand im Jahr 1998 die erste Kindertanzgruppe des Kneipp Vereins für Kinder im Alter von 3 – 5 Jahren. Die Tanzgruppe begann zunächst mit sieben Kindern. In den darauf folgenden Jahren wuchs die Teilnehmerzahl kontinuierlich, so dass der Kneipp Verein Quierschied bis zum heutigen Tag insgesamt vier Kinder- und Jugendgruppen vorweisen kann. Die nunmehr ca. **100 Kinder und Jugendliche** der Tanzgruppen sind im Alter von 3-17 Jahren. Aufgrund der ansteigenden Anzahl der Kinder- und Jugendtanzgruppen wurde im Jahr 2003 das Amt der Jugendwartin ins Leben gerufen, welche die Bedürfnisse und Interessen der Kinder und Jugendlichen im Verein vertritt. Die Aufgabe der Jugendwartin im Kneipp Verein Quierschied ist es die Schnittstelle zwischen Vorstand und den Kinder- und Jugendgruppen und deren Übungsleiterinnen zu bilden. Einerseits werden die Interessen der Kinder- und Jugendlichen sowie die Interessen deren Übungsleiterinnen vertreten und im Vereinsvorstand vor gebracht.

Andererseits erfolgt jedoch auch die Weitergabe von Informationen vom Vorstand zu den Übungsleiterinnen der Kinder- und Jugendgruppen. Um dies zu gewährleisten finden je nach Bedarf Übungsleiterbesprechungen statt, in denen aktuelle Themen zwischen den fünf Übungsleiterinnen der Kinder- und Jugendgruppen besprochen werden. Zudem können in diesen Besprechungen auch Anregungen und Ideen vorgebracht werden, die dann an den Vorstand weitergegeben werden.

Des Weiteren ist ein großes Ziel dieser Besprechungen eine gute Kooperation zwischen den Gruppen zu erreichen und eine qualitative Verbesserung der Übungsstunden zu erreichen. So wurden zur qualitativen Verbesserung und zur abwechslungsreichen Gestaltung der Übungsstunden in den letzten Jahren einige Materialien wie z. B. Bälle, ein Schwungtuch und Reifen angeschafft.

Bis zum heutigen Tag ist einkontinuierliches Wachstum der Kinder und Jugendlichen im Verein zu verzeichnen. Der Verein ist bemüht, permanent auf die Bedürfnisse und Interessen der jungen Mitglieder einzugehen und entsprechende Angebote bereitzustellen.



3. Struktur und Angebote

3.1 Zielgruppe

Das Angebot der Kinder- und Jugendtanzgruppen des Kneipp Vereins Quierschied richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 3 – 17 Jahren. Die meisten Gruppen sind geschlechtshomogen, da der Tanzsport vorwiegend die Interessen von Mädchen anspricht. Nichts desto trotz finden sich zeitweise auch Jungen von dem Angebot angesprochen und werden in die Gruppen aufgenommen und integriert.

In den Gruppen befinden sich sowohl Kinder und Jugendliche mit als auch ohne Migrationshintergrund. Da in der Gemeinde Quierschied im Vergleich zu anderen Gemeinden in der Umgebung relativ wenige Familien mit Migrationshintergrund leben, sind überwiegend Kinder und Jugendliche mit deutscher Herkunft in den Gruppen vertreten. Aufgrund des günstigen Mitgliedsbeitrages wird auch Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien eine Teilnahme an den Angeboten des Kneipp Vereins ermöglicht. In Einzelfällen werden zudem individuelle Lösungen gesucht, so dass sich in den Tanzgruppen sowohl Kinder und Jugendliche aus dem Mittelschichtmilieu als auch aus dem Unterschichtmilieu befinden können.

Was das Einzugsgebiet der Teilnehmer betrifft, beschränkt sich dieses nicht nur auf die Gemeinde Quierschied. Auch aus den umliegenden Gemeinden wie beispielsweise Sulzbach, Merchweiler und Dudweiler sind mittlerweile einige Kinder und Jugendliche in den Gruppen vertreten.

3.2 Ehrenamtliche Mitarbeiter

Die Arbeit der Übungsleiter basiert auf ehrenamtlichem Engagement. Es wird lediglich eine Aufwandsentschädigung gezahlt. Die insgesamt fünf Übungsleiterinnen sind derzeit im Alter von 25 – 32 Jahren. Durch eine jährliche Teilnahme der Übungsleiterinnen an Lehrgängen, die zum Großteil vom Verein finanziert werden, wird eine qualitative Verbesserung der Übungsstunden erzielt.

Zur Vorbereitung auf jede Übungsstunde ist eine individuelle Vorbereitung abgestimmt auf das Alter und die daraus resultierenden Bedürfnisse der Kinder notwendig.

3.3 Kinder- und Jugendtanzgruppen

Die Übungsstunden dauern 60 Minuten und finden in unterschiedlichen Sporthallen und Räumen der Gemeinde statt. Die Anzahl der Gruppenmitglieder beträgt zwischen 10 und 20 Kindern pro Gruppe. Es werden sowohl Tänze und kleinere Choreographien eingeübt als auch, je nach Alter der Kinder, Bewegungsspiele angeboten. Zur Durchführung der Spiele stehen den Gruppen unterschiedliche Materialien zur Verfügung, die der Verein in den letzten Jahren angeschafft hat.



Beispiel einer Übungsstunde



Es werde bewusst keine problemspezifischen Gruppenangebote wie z. B. eine Gruppe für übergewichtige Kinder und Jugendliche angeboten, um eine Ausgrenzung und Stigmatisierung solcher Kinder vorzubeugen. Vielmehr befinden sich in den Gruppen Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Voraussetzungen (Übergewicht – Normalgewicht, motorische Probleme – gut ausgeprägte motorische Fähigkeiten). Es wird versucht auf die individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen gleichermaßen einzugehen und auch Kinder mit Problematiken zu integrieren.

Die Gruppen im Einzelnen sind:



Tanzzwerge
Alter: 3 – 5 Jahre
Übungsleiterinnen: Kerstin Bost & Marion Kaiser



Freche Tanzbande
Alter: 6 – 8 Jahre
Übungsleiterin: Rieke Jungfleisch





Glitzer Girls
Alter: 9 – 13 Jahre
Übungsleiterin: Eva Tassone



Dancing Girls
Alter: 10 – 17 Jahre
Übungsleiterin: Laura Burger





4. Ziele

4.1 Pädagogische und gesundheitliche Aspekte

In den Übungsstunden wird sowohl die Motorik gefördert als auch soziale Kompetenz erworben. Die Kinder und Jugendliche lernen sich in eine Gruppe einzufügen und sich an dort bestehende Regeln zu halten. Ferner wird die Koordination und Konzentration geschult, Fähigkeiten zur Problemlösung erworben, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Gelenkigkeit trainiert und das Reaktionsvermögen geschult. Die Kinder und Jugendliche lernen mit anderen zu kooperieren in z. B. verschiedenen Tanzbildern, andere wahrzunehmen und eigene Grenzen sowie die von anderen zu erkennen und zu akzeptieren. Des Weiteren wird Rücksichtnahme, Toleranz und Kreativität durch Tanz und Bewegung gefördert. Den Kindern wird es ermöglicht, eigene Körpererfahrungen zu machen und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Insbesondere beim Tanz wird dieser als „Produkt“ der gesamten Gruppe erlebt, so dass die Kinder sich als Individuum in einer Gruppe wahrnehmen und der Gemeinschaftssinn gefördert wird.

4.2 Gesamtgesellschaftliche Aspekte

Bewegung hat eine wesentliche Bedeutung für Kinder und Jugendliche in der heutigen, bewegungsarmen Zeit.

Es ist festgestellt worden, dass in den letzten Jahren eine drastische Veränderung stattgefunden hat: Kinder und Jugendliche beschäftigen sich heutzutage überwiegend mit Computerspielen und Fernsehen. Es steht meistens das passive Konsumieren (sich berieseln lassen) vor dem aktiven Handeln. Insofern gewinnen Bewegungsangebote von Vereinen immer mehr an Bedeutung. Die Angebote des Kneipp Vereins Quierschied stellen somit eine Möglichkeit für eine sinnvolle Freizeitgestaltung dar.

Des Weiteren ist Bewegung ein guter Ausgleich für einen Energieüberschuss der Kinder und Jugendliche, welcher insbesondere dadurch entsteht, dass sie ihre Freizeit häufig vor dem Computer und dem Fernseher verbringen. Durch Bewegung können Frust und Aggressionen bei Kindern und Jugendlichen verringert werden.

Bewegung und Entspannungsübungen führen ferner zu Stressabbau. In der gegenwärtigen Zeit besteht bereits im Kindesalter Stress durch Schule und Freizeit, so dass Stressabbau immer mehr an Bedeutung gewinnt. Insbesondere seit Einführung von G8 ist es wichtig die höheren Anforderungen in der Schule meistern zu können und trotz dem Schulstress mit Bewegung zur Abwechslung und Aktivität beizutragen.

Die Übungsstunden haben zudem einen gesundheitlich präventiven Charakter. Den Kindern wird auf spielerische Art und Weise Spaß an Bewegung vermittelt. Dadurch wird Übergewicht und gesundheitlichen Schäden, wie Rückenleiden, welche durch Wachstum und Fehlhaltungen im Alltag entstehen, vorgebeugt. Es ist nachgewiesen, dass Bewegung weite Auswirkungen auf die psychische und die körperliche Gesundheit der Kinder und Jugendlichen hat. Haltungsschäden, Übergewicht und psychische Erkrankungen haben in den letzten Jahren auch bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zugenommen.

Dies belegt eine Statistik, die aussagt, dass 30% der 8 – 18 jährigen Übergewicht haben, 20 – 25 % an Kreislaufrschwächen leiden, 50 – 65% Haltungsschwächen bis hin zu Haltungsschäden haben und 40% unter psychosomatischen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Kopf- und Magenleiden leiden.

Weitere Studien belegen, dass Menschen bis zu ihrem 18. Lebensjahr im Hinblick auf ihre Freizeitgestaltung bzw. Bewegung am meisten geprägt werden:



Ist eine Person im Kindes- oder Jugendalter keiner sportlichen Aktivitäten nachgegangen, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass sie dies im Erwachsenenalter tun wird.

Wissenschaftler beschäftigen sich mit dem Thema Sport und Gehirn. Es ist eindeutig nachgewiesen, dass sich beim Sport neue Zellen im Gehirn bilden. Dies führt zu einer Verbesserung der geistigen Fähigkeiten, wodurch wiederum die soziale Teilhabe der Kinder und Jugendlichen gesteigert wird.

Ein weiterer wichtiger gesamtgesellschaftlicher Aspekt stellt die vorhandene Jugendarbeitslosigkeit dar, welche durch Perspektiv- und Orientierungslosigkeit und ein geringes Selbstwertgefühl der Jugendlichen geprägt ist. Zu dieser gesellschaftlichen Situation stellen die Angebote des Vereins einen Ausgleich dar, da die Jugendlichen bei Tanz und Bewegung eigene Fähigkeiten und Stärken kennen lernen und somit das Gefühl vermittelt bekommen „etwas zu können“ und „gebraucht zu werden“.

Des Weiteren erfahren die Jugendlichen durch ihre Auftritte in der Öffentlichkeit entsprechende Anerkennung.

5. Lokale Bedeutung

Der Kneippverein Quierschied stellt einer der Vereine in Quierschied dar, der die meisten Angebote für Kinder und Jugendliche bereitstellt.

Im Jahr 1998 entstand eine Angebotslücke für kleine Kinder im Bereich Sport und Bewegung, worauf der Kneippverein reagierte und eine entsprechende Kindertanzgruppe gründete. Anhand der steigenden Teilnehmerzahl und der Erweiterung auf vier Kinder- und Jungendanzgruppen ist erkennbar, dass ein Bedarf an derartigen Gruppen in der Gemeinde Quierschied vorhanden war / ist.

Durch Aufführungen der Tänze der verschiedenen Gruppen bei örtlichen Veranstaltungen, wie beispielsweise dem Seniorennachmittag, dem Sommerfest des Seniorenheims, der jährlichen Faschingsveranstaltung der Gemeinde und weiteren Veranstaltungen der Gemeinde, ist eine lokale Präsenz des Vereins gegeben.

Die Gruppenangebote stellen eine sinnvolle Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche aus Quierschied und Umgebung dar.

6. Öffentlichkeitsarbeit

Die Angebote des Kneippvereins Quierschied sind in einem sogenannten Bewegungsprogramm zusammengefasst, das für alle Bürger zugänglich ist (z. B. in örtlichen Einrichtungen wie Banken und Geschäften, etc.). Ferner wird über die Angebote und Aktivitäten des Vereins im Internet auf der vereinsinternen Seite als auch im Quierschieder Amtsblatt informiert.

Neue Gruppenangebote werden oftmals über die Verteilung von Flyern in Kindergärten und Schulen publiziert.

Auch anstehende Workshops, wie z. B. Line-Dance-Workshop und Zumba-Workshop werden über gestaltete Flyer an die Öffentlichkeit kommuniziert.

Durch Auftritte der Gruppen, bei denen die Kinder und Jugendliche ihre Tänze vorführen, kann der Verein seine Angebote darstellen. Die genannten Auftritte finden auf unterschiedlichen Veranstaltungen, wie örtlichen Festen und Feiern (z. B. Seniorennachmittag der Gemeinde, Sommerfest des Seniorenheims, Weihnachtsmarkt, Faschingsveranstaltungen der Gemeinde, Feuerwehrfest, Pfingstfest des Mandolinenvereins, etc.), Veranstaltungen des Kneipp Bundes (z. B. Jazz-Tanz-Festival,



Sternwanderung), gesundheitspräventiven Veranstaltungen als auch auf politischen Veranstaltungen statt.

Diese Auftritte sind der effektivste Weg der Kinder- und Jugendgruppen sich der Öffentlichkeit zu präsentieren und den Zuschauern Lust auf ein Schnuppertraining zu machen.

Auftritt beim Janzz-Tanz-Festival 2013 des Kneipp Bundes in Rohrbach





Auftritt bei einer Veranstaltung der Gemeinde Quierschied





Kneipp mit, bleib fit!