

## Sie fördern Kinder – wir fördern Ihr Vereinsangebot

Starke Muskeln – Wachser Geist



## Ein Trainingsprogramm für Kinder Starke Muskeln – Wachser Geist ...

... ist ein von Dr. Bettina Arasin entwickeltes Trainingsprogramm für Kinder mit Konzentrationsauffälligkeiten (ADHS). Es stärkt die Basiskompetenzen von Kindern und macht sie neugierig auf Bewegungserfahrungen.



Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Je mehr Möglichkeiten sie bekommen sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, je besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern.



Im Bereich der Konzentration werden durch Bewegungsspiele Anregungen zu ausdauernder Aufmerksamkeitsleistung und zur Bildung von Gedächtnisstrategien gegeben. Das Training kombiniert Kraftübungen, Ausdauerleistungen, Koordination, Beweglichkeit und die Wahrnehmung von Körperbewegungen mit neuartigen Spielideen und selbstgebaute Spielmaterialien. Durch das Zusammenspiel in der Gruppe werden zudem Anforderungen an den Teamgeist der Kinder gestellt.



Kinder durch Bewegung zu stärken und zu fördern ist unsere Aufgabe und unser Ziel. Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten des LSB, um dieses Angebot in Ihrem Verein zu integrieren.

## Fördermöglichkeiten durch den LSB

Der LandesSportBund Niedersachsen (LSB) vergibt für das Vereinsportangebot **Starke Muskeln – Wacher Geist** das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ([www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)). Krankenkassen erkennen dieses Angebot als bezuschussungsfähig an.

Darüber hinaus fördert der LSB dieses Trainingsprogramm auf zwei Arten:

Variante A) als zielgruppenspezifisches Angebot

Variante B) eingebunden in Projekte und Prozesse zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung

### Variante A)

„Starke Muskeln – Wacher Geist“ als neues und gesundheitsförderndes Sportangebot für Kinder in Ihrem Sportverein platziert.



### Förderkriterien

das Angebot „**Starke Muskeln – Wacher Geist**“ ...

- ... ist neu im Vereinsprogramm
- ... findet regelmäßig statt (mind. 1x pro Woche, mind. 45 Min.)
- ... dauert mindestens ein halbes Jahr und strebt eine dauerhafte Einbindung der TN in den Verein an
- ... wird angeleitet durch eine Gruppenleitung mit ÜL-B Lizenz „Sport in der Prävention“ (oder einer entsprechende Berufsqualifikation), diese hat an der ÜL-B Fortbildung des LSB „Starke Muskeln – Wacher Geist“ teilgenommen

### Förderbetrag

- max. 600 € für ein halbjähriges Angebot
- max. 1.000 € für ein ganzjähriges Angebot

## Projekte und Prozesse zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung

### Variante B)

„Starke Muskeln – Wachter Geist“ als Modul eines umfangreichen Projektes angeboten.

### Förderkriterien

- komplexe, umfangreiche Vorhaben
- Nachhaltigkeit
- Dokumentation und Übertragbarkeit der Ergebnisse
- Gender-Mainstreaming

### Förderbetrag

- 80% der förderungsfähigen Kosten, max. 8.000 €
- maximale Laufzeit zwei Jahre

### Beispiel eines geförderten Projektes

KreisSportBund  
Peine e.V.



Ziel des Modellprojektes des KreisSportBund Peine zur potentialentfaltenden Bildung (peB) ist die Förderung von Kindern mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. In Kooperation mit zwei Modellschulen erhalten Grundschulkinder der 2. und 3. Klasse Bewegungs- und Gesundheitsangebote in Form von „themenspezifischen Karussellen“ wie das Trainingsprogramm „Starke Muskeln – Wachter Geist“, Selbstverteidigung, Entspannung, Spiele, Abenteuer- und Trendsport. Die Übungsangebote werden gemeinsam von den Fachlehrerinnen und Fachlehrern der Schulen und den qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern verschiedener Sportvereine in der Schule umgesetzt.

Es lohnt sich kreativ zu werden, Netzwerke zu knüpfen und die eigenen Veranstaltungs- und Projektideen gemäß der Richtlinie fördern zu lassen!

## Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

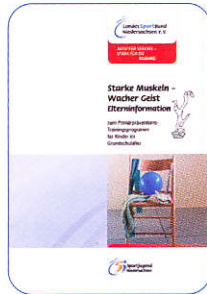
Der LandesSportBund Niedersachsen e. V. bietet in Kooperation mit dem Niedersächsischen Turner-Bund und Frau Dr. Bettina Arasin Fortbildungen auf der zweiten Lizenzstufe (ÜL B „Sport in der Prävention“) zu diesem Primärpräventions-Trainingsprogramm an. Termine unter:

<http://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

### Starke Muskeln – Wachser Geist

fördert auf drei Ebenen:

- In der Trainingsstunde
- In der „häuslichen“ Trainingseinheit
- Mit Hilfe der elterlichen Unterstützung



Für drei Altersstufen, beginnend mit der Vorschule, liegen ausgearbeitete Übungsstunden und Materialien für die häuslichen Aufgaben sowie die Elternmitarbeit vor.



### **Kontakt**

Für Nachfragen und Informationen  
stehen Ihnen zur Verfügung:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

### **Zum LSB Förderprogramm**

Abteilung Sportentwicklung  
Bernd Grimm (Teamleiter)  
Telefon: 0511 1268-163  
E-Mail: [bgrimm@lsb-niedersachsen.de](mailto:bgrimm@lsb-niedersachsen.de)  
[www.lsb-niedersachsen.de/Sportentwicklung](http://www.lsb-niedersachsen.de/Sportentwicklung)

### **Inhaltlich zum Konzept**

Starke Muskeln – Wachser Geist  
Abteilung Bildung  
Jutta Borneis (Referentin)  
Telefon: 0511 – 1268 159  
E-Mail: [jborneis@lsb-niedersachsen.de](mailto:jborneis@lsb-niedersachsen.de)  
[www.lsb-niedersachsen.de/Bildung](http://www.lsb-niedersachsen.de/Bildung)

Fotos: (c) LSB NRW/A. Bowinkelmann,  
B. Arasin