

Wenn Eltern und Kinder zusammen Sport machen

Familienport schweißt die Familie zusammen, hat viele Facetten, hält fit und dynamisch. In Berlin gibt es viele unterschiedliche Angebote – nach dem Geschmack für alle. Aus Eltern oder Großeltern, die dem Sport ihrer Kinder und Enkel zuschauen, werden Eltern oder Großeltern, die mitmachen. Davon haben alle etwas: die ganze Familie und die Vereine.

Text: Angela Baufeld
Foto: Stephanie Steinkopf

Auf den ersten Blick passiert nichts Besonderes im Spandauer Koeltzpark: Kinder und Erwachsene laufen, springen und hüpfen. Trainer machen die Übungen vor. Es kommen Seile, Bälle und Gymnastikstangen zum Einsatz. Passanten schauen hin, laufen weiter, „Sport im Park“ kennt man. Aber dieses Angebot in diesem Sommer immer Mittwochnachmittag ist etwas Neues: im wahrsten Sinne des Wortes ein Familienport-Angebot. Auf die Beine gestellt vom TSV Spandau 1860 und von den Sportkindern Berlin. Eltern und Kinder machen zusammen Sport – zur selben Zeit, am selben Ort. Die Kinder werden spielerisch in Bewegung gebracht. Ihre Eltern halten sich in Sichtweite fit mit Pilates, Rückenfitness oder Wirbelsäulengymnastik.

► Nächste Seiten





TITELTHEMA

◀ Fortsetzung von Seite 8/9

„Wir wollen die ganze Familie zum Sporttreiben überzeugen“, sagt Benjamin Jeremias, Sportwissenschaftler und Sportfachlicher Leiter bei Sportkinder Berlin e. V. „Die Kinder sollen so früh wie möglich positive Bewegungserfahrungen sammeln. Die Eltern und Großeltern sollen gleichzeitig mit ihren Kindern und Enkeln Sport machen können.“ Die Betonung liegt für ihn auf Gleichzeitigkeit: „Wir haben beobachtet: Eltern bringen ihre Kinder zum Sport, können nicht loslassen oder trauen es sich nicht – gerade bei jüngeren Kindern. Sie bleiben gern an der Hallenseite sitzen und schauen zu. Dabei gibt es nichts Besseres für die Eltern, als in dem Augenblick selbst Sport zu machen, sich mal von den Kindern zu lösen, dadurch Berührungsängste, Aufregung und Alltagsstress abzubauen und Zeit zu sparen.“

Das Familiensport-Angebot ist eine Art „Bewegter Winterspielplatz 2.0“. Mit den Winterspielplätzen hatte der TSV Spandau 1860 vor fünf Jahren den „Zukunftspreis des Berliner Sports“ gewonnen. Kostenfrei wurden breitensportli-

che Mitmachaktionen angeboten. Eltern unterstützten ihre Kinder bei Bewegung und Sport. Die Idee wurde jetzt weiterentwickelt und zum aktuellen Familiensport-Angebot innerhalb des Programms „Sport im Park“ ausgebaut, das von der Senatsverwaltung für Inneres, Digitalisierung und Sport gefördert wird. Der traditionsreiche Verein und die jungen Sportkinder Berlin gehen gemeinsam neue Wege.

Auch die Sportkinder Berlin sind schon preisgekrönt. Mit ihrem Projekt „Bildung braucht Sport“ kamen sie 2019 in Berlin auf Platz 2 beim Wettbewerb „Sterne des Sports“. Zweimal gewannen sie beim „Zukunftspreis des Berliner Sports“. „Wir müssen Neues denken“, sagt Benjamin Jeremias. „Was können wir so umsetzen, dass wir auch alle ansprechen? Bewegung und Sport ist für alle da.“ Bei den Sportkindern ist es die Zielgruppe zwischen einem und 16 Jahren. Danach wird den Kindern ein Verein empfohlen, der ihre Lieblingssportart anbietet, z. B. der Mehrspartenverein TSV Spandau 1860 oder andere, wie der SC Siemensstadt oder Alba Berlin.

Die Vereine haben untereinander ein enges Netzwerk aufgebaut.

Bei Kindern geht es vor allem um die Stärkung der „intrinsischen Motivation“, wie es Benjamin Jeremias formuliert: „Wenn Kinder selbst erfahren und lernen, dass Sport und Bewegung Spaß und Freude machen, dann finden sie leichter zum Sport.“ Für diese „erste positive Bewegungserfahrung“, so der Sportwissenschaftler, sei ein breitgefächertes Grundlagentraining wirklich gut geeignet. „Deshalb machen wir nicht nur eine Ballschule oder ein Lauf-ABC. Von den Sportangeboten sollen alle Kinder etwas haben, damit sie herausfinden, was sie interessiert.“

Sandra Plavsic und ihr Sohn Can-Luka lernen beide Vereine durch das Familiensport-Angebot im Koeltzpark kennen. Eher zufällig. Sie wohnen in der Nähe. „Wir sind oft hier im Park. Mein Sohn wollte gleich mitmachen.“ Sie freut sich, dass es dem Achtjährigen Spaß macht und dass er kostenfrei dabei sein kann. Sie selbst probiert das Angebot auch aus. Jetzt möchte sie sogar ihre Mutter überzeugen und beim nächsten Mal mitbringen.

