

Fit - Komm mit - Active girls do it

Text: Mag. Birgit Riener, Fotos: ASKÖ-Salzburg

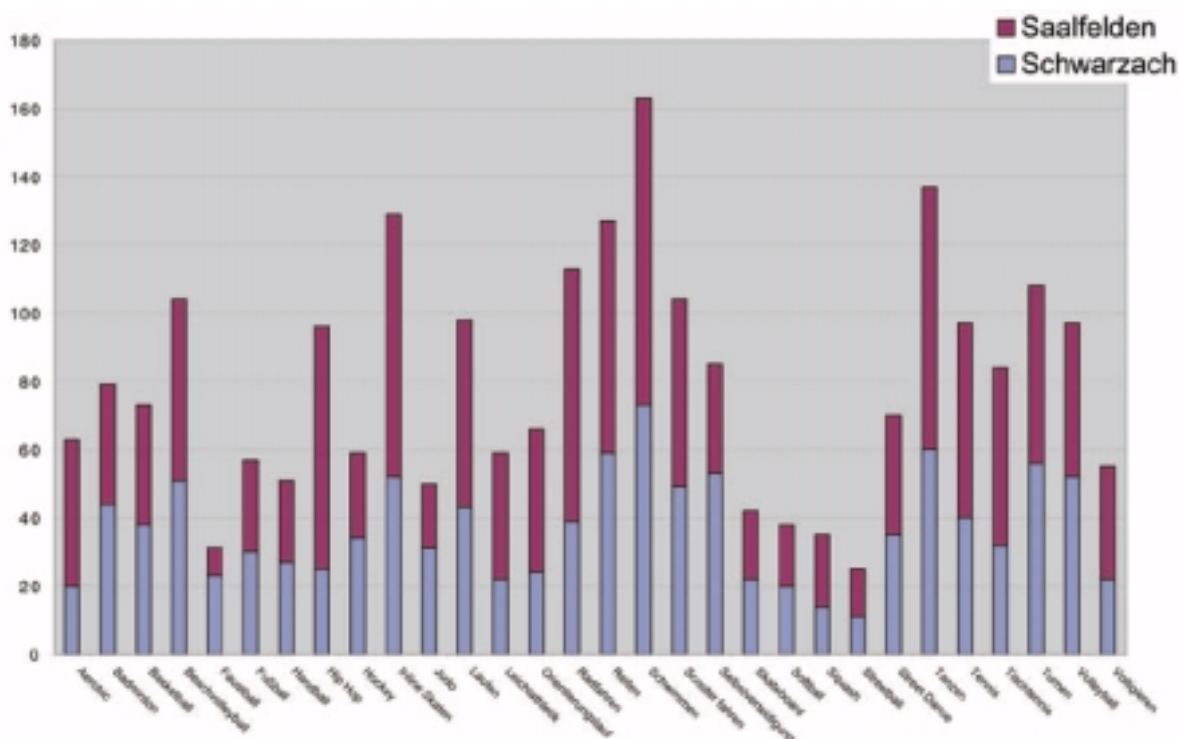
Mädchen verschwinden im Alter von 10-11 Jahren von den öffentlichen Sportanlagen. Sie treten mit beginnender Pubertät oft aus dem Vereinsgeschehen aus und meiden öffentliche Bewegungsräume. Somit ziehen sich die Mädchen von sportlichen Aktivitäten vermehrt zurück. Eine schlechte Körperhaltung, Übergewicht oder Mager-sucht und Überforderung entwickeln sich aufgrund der Lebensgewohnheiten und Ideale. Hier müssen wir bewusst entgegensteuern und Überzeugungsarbeit leisten. Unter dem Motto *Fit-Komm mit* wollen wir Mädchen wieder motivieren, den Spaß und die Freude an der Bewegung zu spüren. Denn der Spaß und ein verständnisvolles, aktives Umfeld sind zentrale Beweggründe, um sportlich aktiv zu werden.

Sportangebot speziell für Mädchen

Sportstruktur und Sportverhalten haben sich in den letzten Jahrzehnten extrem gewandelt. Die soziale Umgebung und verschiedenste Medien prägen stark das Freizeit- und Sportverhalten Jugendlicher. Die soziale Struktur von Vereinen wird in zunehmender Zeit als Auffangnetz und Ort der Verbundenheit für unsere Gesellschaft immer wichtiger. Sport schenkt Lebenskraft, Sport verbindet und Sport ist ein "Medikament" ohne schädlicher Nebenwirkungen. Entgegen aller Annahmen möchten Mädchen gerne Sport betreiben, nur oft anders als Burschen. Darum entwickelte der ASKÖ-Landesverband Salzburg ein Modell speziell für Mädchen, um sie zum Sport zurück-zuholen und ihnen Freude an der Bewegung zu vermitteln. Motto: *Fit - Komm mit*.

Projekt in Saalfelden und Schwarzach

Das Modellprojekt „Active girls do it“ wurde in den Salzburger Hauptschulen Saalfelden und Schwarzach



durchgeführt. Über 200 Mädchen im Alter von 12 – 15 Jahren beteiligten sich. Mittels Fragebögen wurden die individuellen sportlichen und privaten Wünsche der Mädchen erhoben, Erkenntnisse über Sportverhalten, Vereinszugehörigkeit etc. gewonnen und darauf aufbauend das Projekt gestaltet.

Sowohl in Schwarzach, als auch in Saalfelden begeisterten sich die Mädchen besonders für Hip Hop. 17 Klassen mit 200 Mädchen trainierten mehrere Stunden mit engagierten Hip Hop Tänzerinnen und Tänzern.



In Schwarzach studierten 38 Mädchen in ihrer Freizeit eine Tanzaufführung für die 50-Jahrfeier der HS-Schwarzach ein, um ihre Leistung und ihr Engagement ihren Familien und der Umgebung öffentlich zu präsentieren. Damit wurde die Verbindung zw. Schule, Verein und Familie gefördert und den Mädchen die Freude an der Bewegung vermittelt. Die Mädchen wurden weiters mit einem Aktivprogramm durch den Schulalltag begleitet. Motto: „Ich bin gut drauf, weil ich mich wohl fühle.“

Das Aktivprogramm

Das Aktivprogramm des Modells umfasste folgende Themen:

- Starkes Mädchen- und Körperbild aufbauen: Stärken bewusst machen, gezielt einsetzen und im Team einbringen
- Stress erkennen,
- richtiger Umgang mit Disstress und daher Stresssituationen besser meistern können
- Mentale Entspannung und
- allgemeine Kräftigungsübungen für eine bessere, selbstsicherere Körperhaltung.

Ziel des Modells: Bewusstmachen eines starken Körper- und Selbstbildes, auf dessen Erfahrungen die

Mädchen auch in späteren Jahren zurückgreifen können.

Das Projekt begreift dabei Schule nicht nur als Lernort, sondern bewusst auch als Lebensraum, wo die Anliegen der Mädchen persönlich durch das Engagement der Lehrerinnen und Direktoren mitgetragen werden. Starke selbstbewusste Persönlichkeiten entwickeln sich aus einer inneren Kraft, wenn sie ihre Stärken, ihre Ziele in Eigenverantwortung umsetzen. Dies erfordert Selbstdisziplin und Kontinuität, denn mentale Fähigkeiten, wirksames Kommunizieren, achtsamer Umgang mit sich und anderen muss genauso trainiert werden wie beispielsweise eine bestimmte Technik im Sport. Der Erfolg stellt sich dabei nur dann ein, wenn die Grundprinzipien des Trainings im übertragenen Sinn auch hier angewandt werden.

Die Mädchen konnten im Laufe des Projekts einerseits erfahren, wieviel Spaß aktiver Sport vermittelt, welche Kraft, welchen Elan, Schwung und Lebensfreude sportliche Betätigung schenkt.

Und ein zweiter wesentlicher Faktor: Sport verbindet. Mädchen und Lehrerinnen können anders miteinander umgehen, anders miteinander kommunizieren, wenn über die sportliche Betätigung eine andere soziale Atmosphäre geschaffen wird. Denn: wenn miteinander trainiert, geschwitzt, gelacht und präsentiert wird – dann war und ist der Erfolg ein gemeinsamer. Daher werden in diesem Jahr unter dem Motto *Fit - Komm mit* auch Mütter eingeladen, gemeinsam mit ihren Töchtern Spaß an der Bewegung, Freude und Kraft durch gemeinsame Aktivitäten zu erfahren.

Im Rahmen der Mädchengesundheitstage in Zell am See lernen dabei 140 Schülerinnen der AHS Zell am See und 29 Mütter gemeinsam eine neue Sportart – Lacrosse – kennen. 29 Mädchen (4 Klassen) erarbeiten mit ihren Müttern im Rahmen von Workshops ein aktives Mädchen – und Frauenbild, wo sie sich u.a. über sportliche Aktivität, Spiele aus dem Bereich der Gruppendynamik, der Kommunikation anders kennenlernen.

Sport bietet sich als Initialzündung für einen gesunden und ausbalancierten Lebensstil an. Wenn wir gezielt auf Wünsche und Bedürfnisse der Mädchen eingehen, das Gesundheits- und Sportverhalten regional über Sportvereine, Schulen, Institutionen des Gesundheitswesens unterstützen, dann werden wir auch Zielgruppen motivieren, die oft übersehen werden, weil sie nicht so laut für sich sprechen und argumentieren können.

Erfolgreiche Schritte

Wie Mädchen zu einem aktiven selbstbestimmten und selbstbewussten Lebensstil herangeführt werden können, zeigen die Erfahrungen des Projekts. Der Aufwand ist dabei beachtlich und dennoch erfahrungsgemäß notwendig:

- Kontaktaufnahme mit Direktoren, Lehrpersonen, Mädchen- und Frauenorganisationen
- Präsentation des Schulprojekts bei Schulkonferenzen, Gemeindeversammlungen, diversen Gesundheitseinrichtungen
- Eruiieren des regionalen Sport- und Freizeitverhaltens von Mädchen und deren Interessen
- Direkten Zugang zu den Mädchen suchen über Workshops – Atmosphäre des Verständnisses und Vertrauens aufbauen
- Schnupperstunden, Schnuppertage in diversen Sportarten anbieten
- Engagierte Übungsleiter, die ihre Sportart leben und lieben, zeigen den Mädchen neue Möglichkeiten auf.
- Gemeinsam Ziele setzen, auf einen Erfolg, auf ein Ziel hinarbeiten und das Ergebnis auch bewusst genießen. Sich gemeinsam für etwas Wertvolles engagieren.

Autorin

Mag. Birgit Riener, Abteilung für Fitness und Gesundheitsförderung des ASKÖ-Landesverbandes Salzburg, Club Aktiv gesund, Sportwissenschaftlerin, Prävention- und Gesundheitsförderung

Anschrift: 5023 Salzburg, Parscherstr. 4, Tel.Nr.: 0662-451124-14, 0676-6203050, e-mail. riener@askoe-salzburg.at

„Fit - Komm mit“ - Kommentar


Das vom ASKÖ-Landesverband Salzburg bereits voriges Jahr umgesetzte Modellprojekt „Active girls do it“ findet heuer seine Fortsetzung durch die Einbeziehung der Mütter. Die Darstellung dieses Projektes soll einerseits dem Thema „Frau im Sport“ Rechnung tragen und zeigen, dass diese Arbeit geschätzt und unterstützt wird. Andererseits wollen wir zu dieser innovativen Arbeit gratulieren. Nichtsdestotrotz soll dies aber nicht dazu führen, den enormen Motivations- und Arbeitsaufwand zu verkennen und für andere die Latte unerträglich hoch zu legen.

Wir wissen, dass es in vielen Vereinen ebenfalls Initiativen gibt, die der Idee von *Fit - Komm mit* schon



seit Jahrzehnten Rechnung tragen, aber kaum die Chance hatten, bundesweit vor den Vorhang der ASKÖ-Familie zu treten und öffentlichen Applaus zu ernten. Es spricht für den Charakter jener Menschen, die „Sozialarbeit“ im Verein jahraus-jahre ein leisten, ohne dies an die große Glocke zu hängen.

Die Aktion *Fit - Komm mit* will gerade diese Arbeit auch darstellen und damit einer entsprechenden Wertschätzung zuführen. Wer sich also vor den Vorhang traut, möge mit uns Kontakt aufnehmen, um anderen wieder Mut zu machen, sich zu präsentieren. Herzlichen Dank!

Kontakt: Mag. Günter Schagerl, ASKÖ-FIT/Gesundheitsförderung, 1233 Wien, Steinergerasse 12; Tel.Nr.: 01-869 32 45 / 15 od. 16 Dw, Fax.30 Dw, E-Mail: guenter.schagerl@askoe.or.at 

Fit - Komm mit Partner sind:

AUSTRIAN AIRLINES 

WIENER
STÄDTISCHE 

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

Weitere Informationen über Qualitäts-Fahradergometer, Stepper u.a.m. bei unserem Partner DOWI, Tel. 0316 / 716 412