

# **fidelio** Spandau

Spaß – Sport in Spandau  
Für 6-15 Jährige mit Übergewicht und Adipositas

Referent: Endre Puskas

# Aktuelle Studienlage/ Umfrage

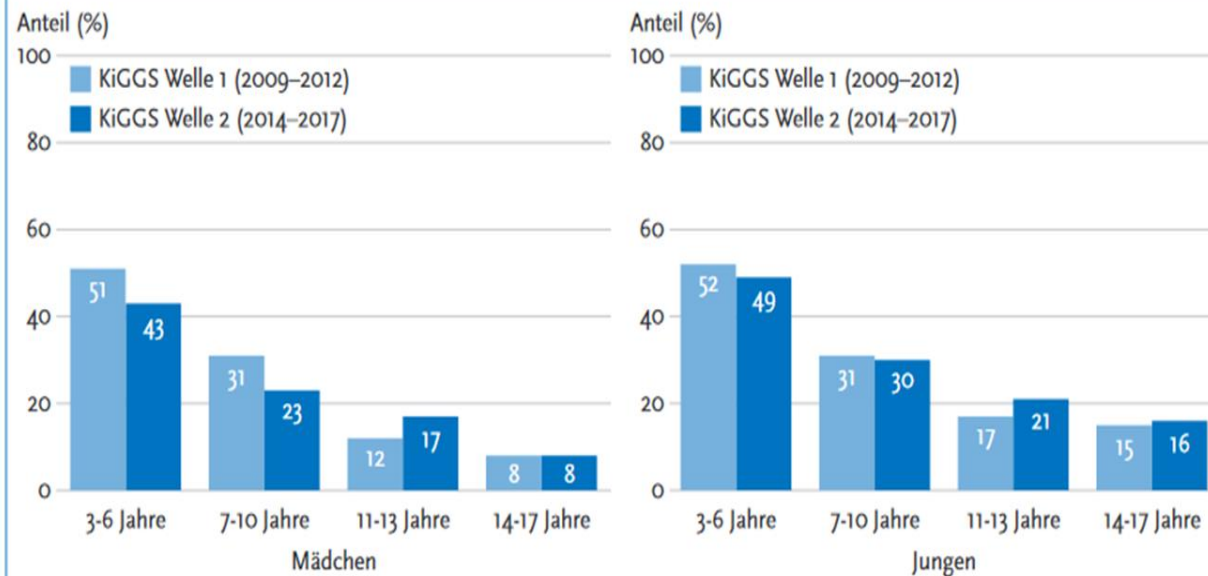
Vergleich vor und in der Corona-Pandemie

# Bewegungsaktivität

## Vergleich - KiGGS Welle 1 und 2

### Indikator C.1.1: Erreichen der WHO-Bewegungsempfehlung

Anteil der 3- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen, die mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis sehr anstrengende körperliche Aktivität ausüben (in Prozent). Dies entspricht der Mindestempfehlung der Weltgesundheitsorganisation.



Datenquelle KiGGS-Studie

Datenhalter Robert Koch-Institut

Aktualität 2014-2017

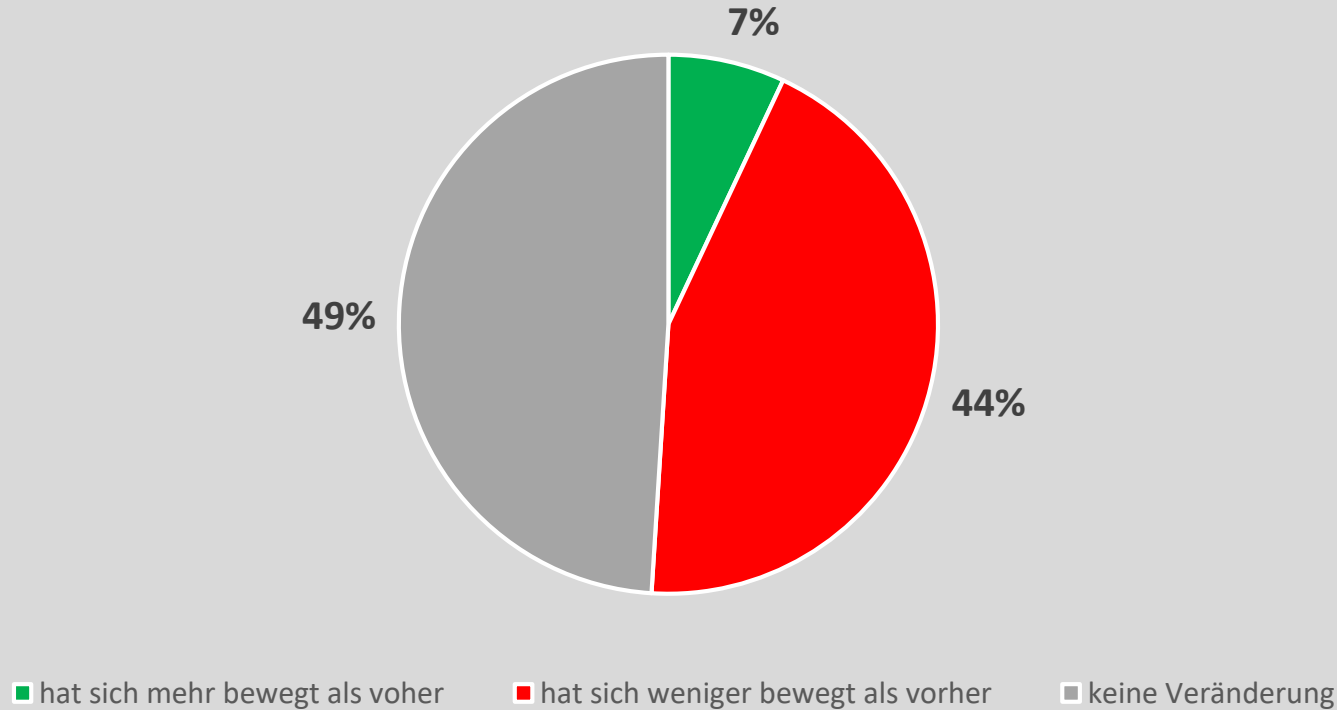
Periodizität Mehrjährig

Regionalität Deutschland

- Nur wenige Kinder erreichen Bewegungsziel

# Bewegungsverhalten

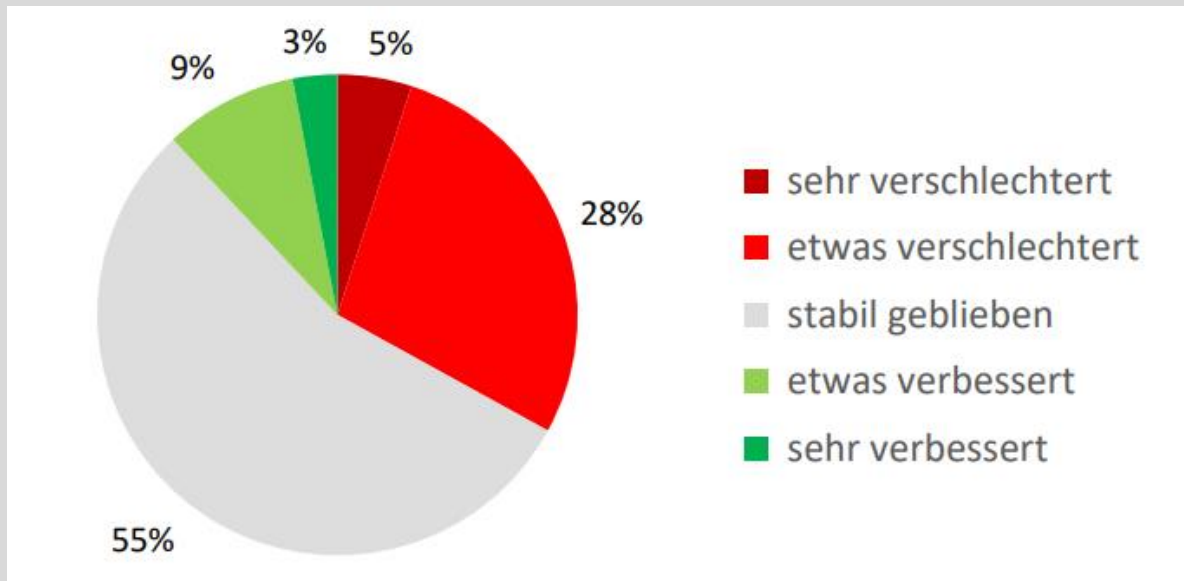
- Hat sich Ihr Kind seit Beginn der Corona-Pandemie mehr bewegt als vorher, weniger bewegt oder gab es da keine wesentliche Veränderung?



44% der Kinder bewegen sich weniger als vor der Pandemie, nur 7% bewegen sich mehr

# Umfrage

***Wie hat sich die körperlich-sportliche Fitness der Kinder seit Beginn der Corona-Pandemie entwickelt?***

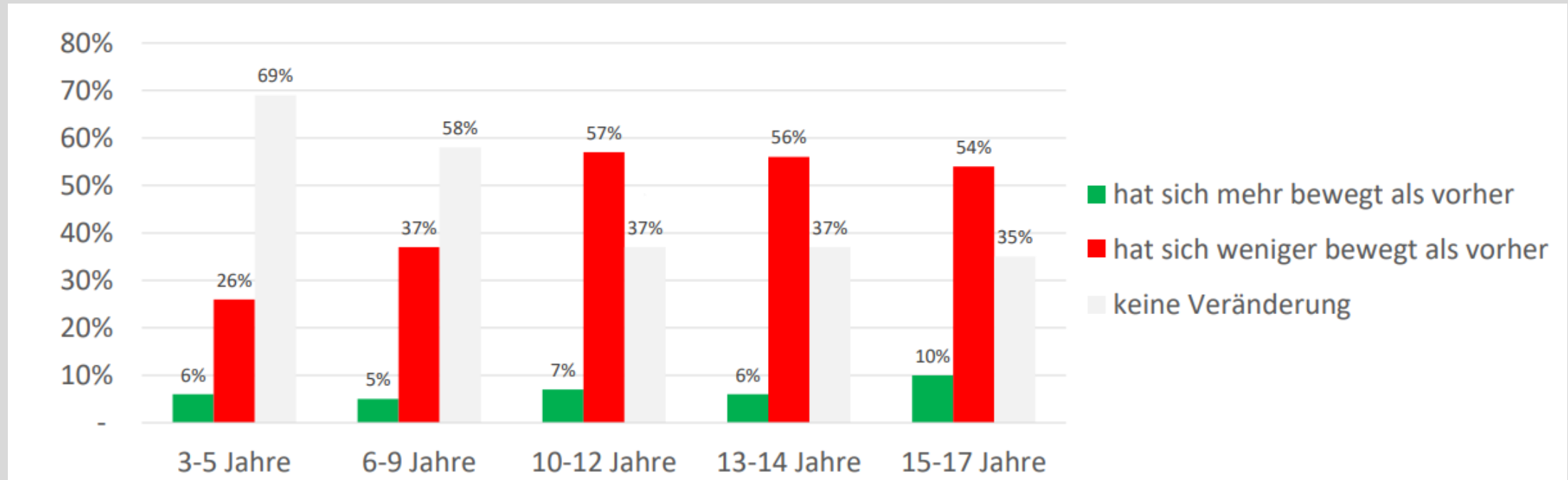


- Elternbefragung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahre
- Zeitraum der Befragung: April 2022
- N= 1.004
- Bei 33% der Kinder hat sich die körperlich-sportliche Fitness verschlechtert
- Kinder aus einkommensschwächeren Familien sind davon erheblich stärker betroffen

[https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/05/2022-05-31\\_DAG-EKFZ\\_forsa-Umfrage\\_Ergebnispraesentation\\_final.pdf](https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/05/2022-05-31_DAG-EKFZ_forsa-Umfrage_Ergebnispraesentation_final.pdf)

# Bewegungsverhalten/ Altersgruppe

***Hat sich ihr Kind seit Beginn der Corona-Pandemie mehr bewegt als vorher, weniger bewegt oder gab es keine wesentliche Veränderung ?***



# Medienkonsum (Jim-Studie 2017)

1. 97% der Jugendlichen zwischen 12-19 Jahren haben ein Smartphone, 73% eine Spielekonsole, 53% haben einen Fernseher in ihrem Zimmer
2. Die Onlinenutzung (Mo-Fr) beträgt 221 Minuten



38% Kommunikation

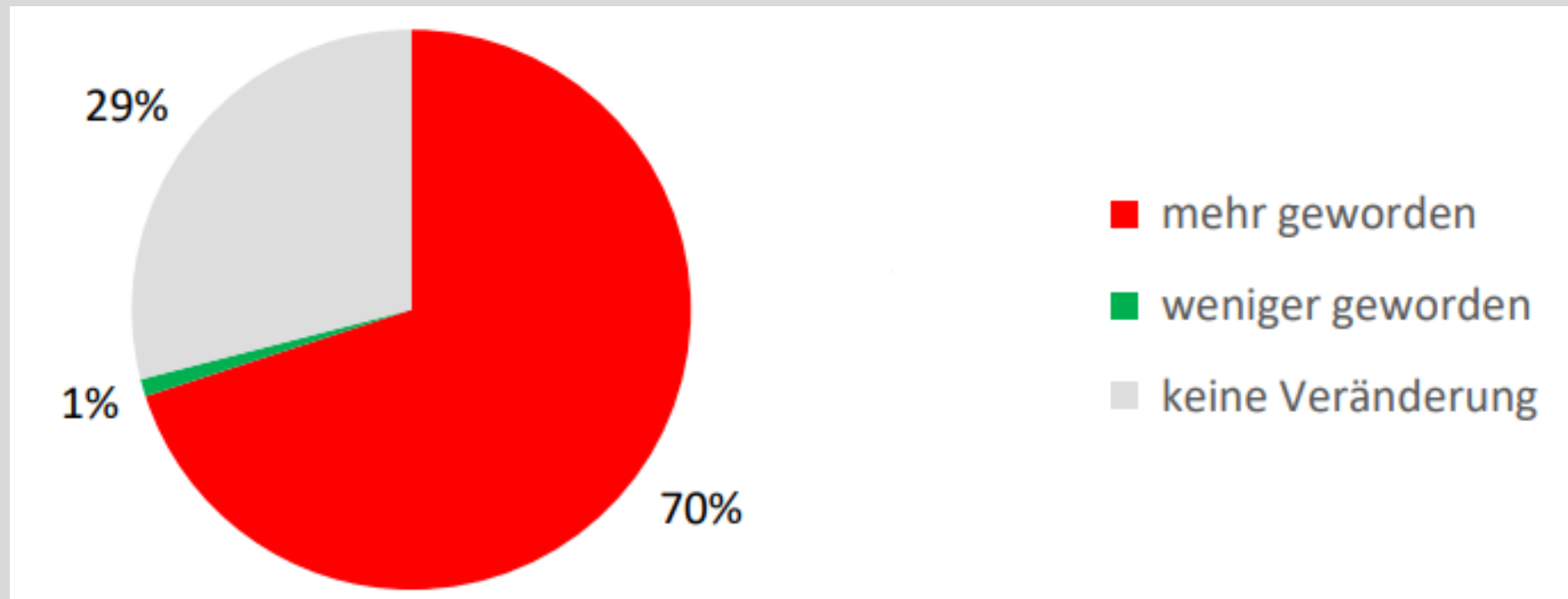
30% Unterhaltung

20% Online Spiele

12% Suchmaschinen

# Mediennutzung in der Freizeit

***Bitte denken Sie jetzt einmal an die Mediennutzung Ihres Kindes in der Freizeit (z.B. Fernsehen, Smartphone, PC, Spielkonsole) : Würden Sie sagen, das ist seit Beginn der Pandemie mehr geworden – weniger geworden – oder gibt es keine Veränderung ?***





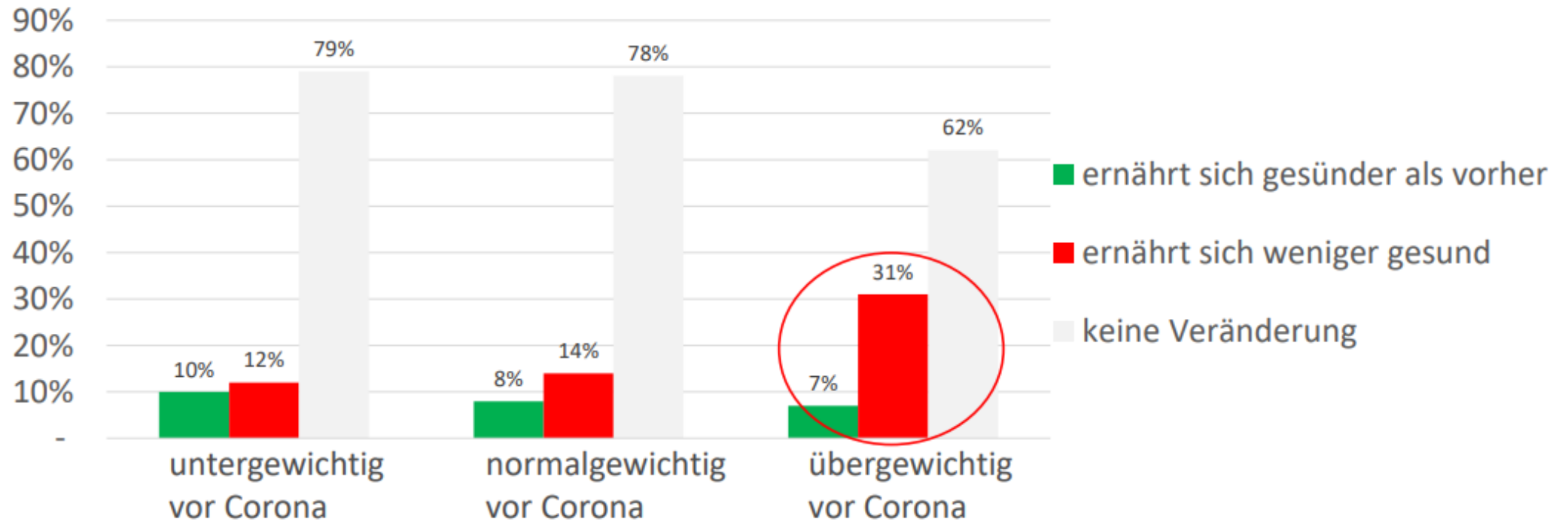
# Übergewichts- und Adipositasprävalenzen 2014-2017

| Mädchen          | %    | (95 %-KI)     | Jungen          | %    | (95 %-KI)     |
|------------------|------|---------------|-----------------|------|---------------|
| Mädchen (gesamt) | 15,3 | (13,1 – 17,8) | Jungen (gesamt) | 15,6 | (13,0 – 18,6) |
| Altersgruppen    |      |               | Altersgruppen   |      |               |
| 3 – 6 Jahre      | 10,8 | (7,0 – 16,5)  | 3 – 6 Jahre     | 7,3  | (4,7 – 11,1)  |
| 7 – 10 Jahre     | 14,9 | (10,9 – 20,2) | 7 – 10 Jahre    | 16,1 | (11,7 – 21,8) |
| 11 – 13 Jahre    | 20,0 | (15,0 – 26,2) | 11 – 13 Jahre   | 21,1 | (15,5 – 28,1) |
| 14 – 17 Jahre    | 16,2 | (12,6 – 20,7) | 14 – 17 Jahre   | 18,5 | (14,2 – 23,8) |

| Mädchen          | %   | (95 %-KI)    | Jungen          | %   | (95 %-KI)    |
|------------------|-----|--------------|-----------------|-----|--------------|
| Mädchen (gesamt) | 5,5 | (4,3 – 7,0)  | Jungen (gesamt) | 6,3 | (4,9 – 8,0)  |
| Altersgruppen    |     |              | Altersgruppen   |     |              |
| 3 – 6 Jahre      | 3,2 | (1,6 – 6,3)  | 3 – 6 Jahre     | 1,0 | (0,4 – 2,5)  |
| 7 – 10 Jahre     | 4,7 | (2,9 – 7,5)  | 7 – 10 Jahre    | 6,8 | (4,2 – 11,0) |
| 11 – 13 Jahre    | 6,5 | (3,6 – 11,3) | 11 – 13 Jahre   | 8,0 | (4,8 – 13,0) |
| 14 – 17 Jahre    | 7,7 | (5,2 – 11,4) | 14 – 17 Jahre   | 9,2 | (6,2 – 13,4) |

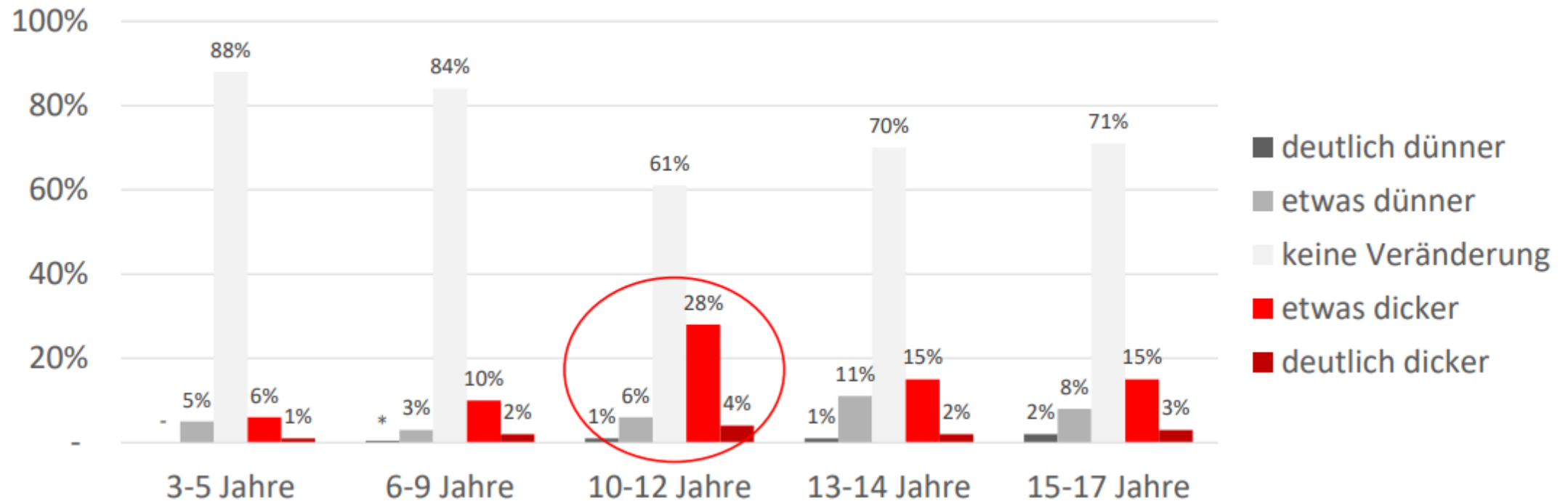
# Ernährungsverhalten/ Ausgangsgewicht

***Ernährt sich Ihr Kind seit der Corona-Pandemie insgesamt gesünder als vorher, eher weniger – oder gibt es da keine wesentliche Veränderung?***



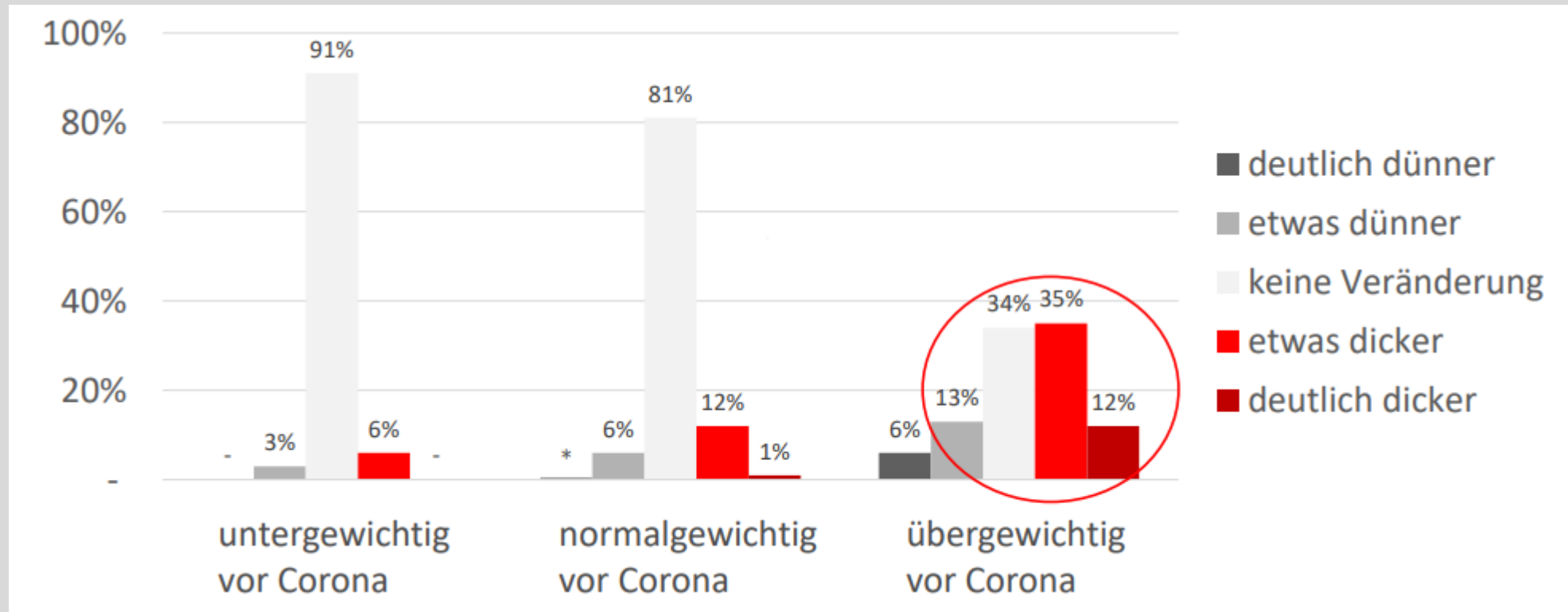
# Gewichtsentwicklung/ Altersgruppe

Würden Sie sagen, dass Ihr Kind seit Beginn der Corona-Pandemie dünner oder dicker geworden ist?



# Gewichtsentwicklung/ Ausgangsgewicht

Würden Sie sagen, dass Ihr Kind seit Beginn der Corona-Pandemie dünner oder dicker geworden ist?





# Was macht Fidelio?

Konzept, Inhalte, Fidelio in Spandau



# Was bietet Fidelio?

Ein Niederschwelliges und **präventives/ rehabilitatives Sport- und Ernährungsprogramm**

- **Was?: Zapping-Training** in Kleingruppen  
**Ernährungsberatung** online Informationen über YouTube, Instagram.  
**Evaluation** mit Fideliotest und Tanitawaage.
- **Wer?: 6-15 Jährige Kinder und Jugendliche** mit **Übergewicht** und **Adipositas**
- **Wo?: In Wilmersdorf, Spandau und Mitte**
- **Wann?: 2x wöchentlich**

# Prinzipien des Zapping-Training

Zielsetzung ist eine langfristige Verhaltensänderung, Aufbau von Teamfähigkeiten, Alltagstransfer und Aktivierung. Daher basieren alle Gruppen auf den folgenden bewährten Prinzipien:

1. vielseitige Bewegung durch Kombination unterschiedlicher Sportstätten (Bewegungsbad, Turnhalle, Ergometer Raum, Gymnastikraum, Rasenplatz), sowie inhaltliche Gestaltung durch versch. Sportarten, Geräte, Bälle und Regeln
2. alle Kinder sind in Bewegung (keine Warteschlangen, keine Spezialisierung, keine Außenlinien)
3. Keine technisch-taktische Ausbildung
4. Fremdmotivation durch Trainer (Schiedsrichter, Coach, Moderator, Mitspieler und „Animateur“)
5. optimale Trainerqualifikation: Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, langjährige Erfahrung mit Kindern



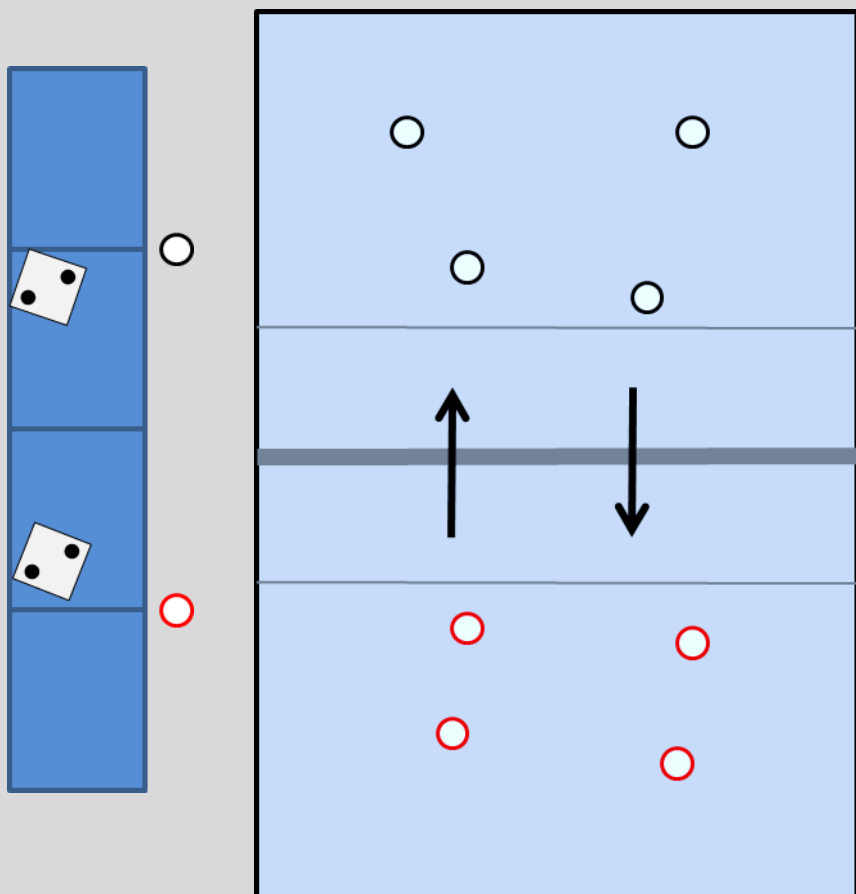
# 10 „Fidelio / Zapping“ Gebote

1. Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig, gleich viel!
2. Auch der / die Trainer bewegen sich mit! (Vorbild, Kommunikation)
3. Teams werden von Trainer/in jedes Mal neu zusammen gestellt.
4. Nutze den großen Raum und die vorhandenen Geräte / Materialien vollständig.
5. Verändere falsche Verhaltensmuster im Spiel! Aus Passiv wird Aktiv!
6. Trainiere alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in Spielformen.
7. Regeln verändern bei passivem Verhalten. Konsequenz sein!
8. Unterfordere nicht die Kinder und Jugendlichen (fordern!).
9. Analysiere „Teamwork“ nach dem Spiel! Kurze Ansage vor dem Spiel.
10. Wende die 9 Gebote bei jedem Training an.



# Aktivitätsregeln!

1. Mittellinie (Alle über die Linie Angriff/ Verteidigung)
2. 3-Sekunden-Regel (Teamruf + Faust)
3. 6-Sekunden-Regel (eigene Wand berühren)
4. Doppelte 6-Sekunden (Alle laufen zur gleichen Wand)
5. 10-Sekunden-Regel (Alle Gegenspieler berühren)
6. Spielfeld Wechsel! (Zuruf/ Würfel)
7. Rufnummern für extra Aktivitäten (Kraft!)
8. Würfel werfen um extra Aktivität zu entscheiden (1-6 Nr.)
9. Würfel entscheidet ob der Punkt zählt (gerade=zählt/ ungerade=zählt nicht)
10. Spielgeräte wechseln im Spiel (Zuruf -> Schläger, Bälle)



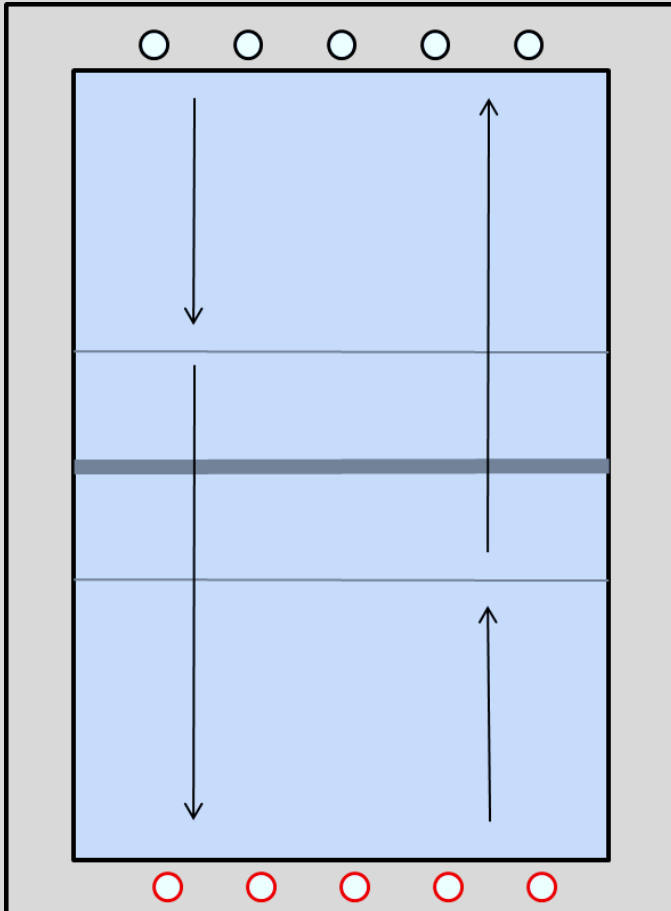
## 2-Felder-Ball

**Normales 2-Felder-Ball**, wer getroffen wird muss würfeln!

5+6: zurück ins Feld

1-4 mal durch das gegnerische Feld laufen ohne berührt zu werden

Wer berührt wird muss den 1. Versuch wiederholen



## Rollballvarianten

- Ball wird wie beim Kegeln/ Bowling gerollt!
- Wandberührung 40 cm zählt als Tor
- Abwehr ohne Beine und Füße

**Varianten:** 1) Mit Fuß stoppen + rückwärts mit Hacke schießen

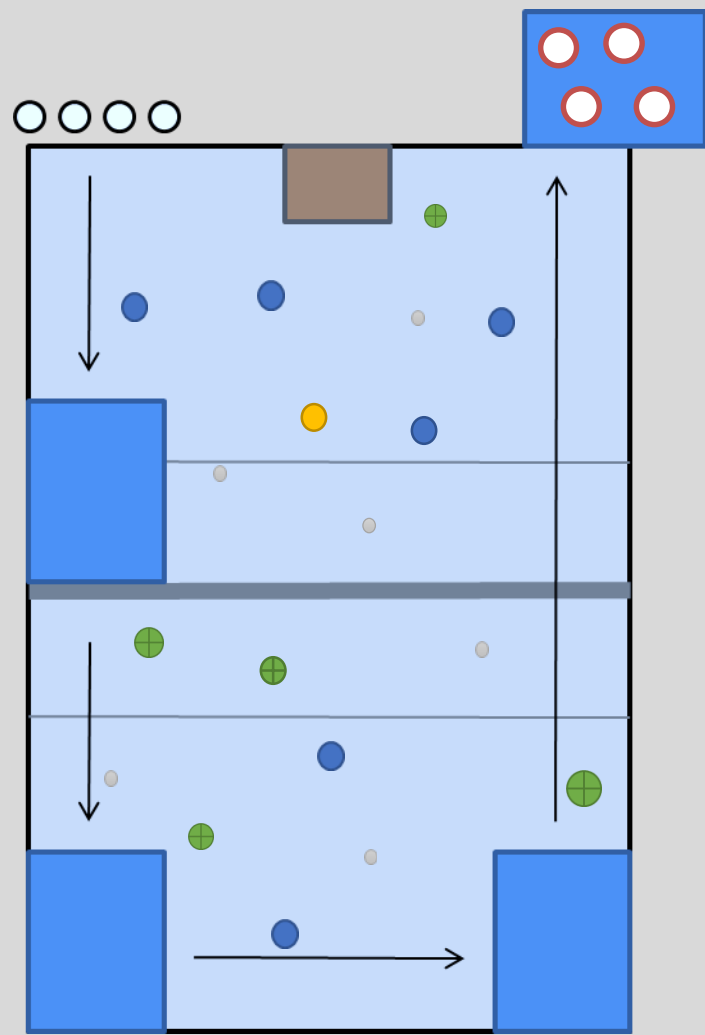
2) Ball werfen, zwischen den 3 Mittellinien mindestens 1 mal auf tippen

3) Pezziball seitlich werfen

4) Mithockeyschläger schießen und fangen

5) Football von der Grundlinie werfen

6) Hockeyschläger + Ringe schießen + mit Fuß fangen



## Brennball

10 Sek. Zeit um alle Bälle in der Halle zu verteilen

1. Mannschaft sammelt alle Bälle einzeln ein und bringt sie zum Korb zurück
2. Mannschaft läuft solange von Matte zu Matten + kleine Aufgabe auf jeder Matte, bis alle Bälle zurück sind

Jede Matte zählt ein Punkt

Punkte werden innerhalb der Mannschaft zusammen gezählt

# Aktuelle Entwicklungen aus Spandau 2021-2022

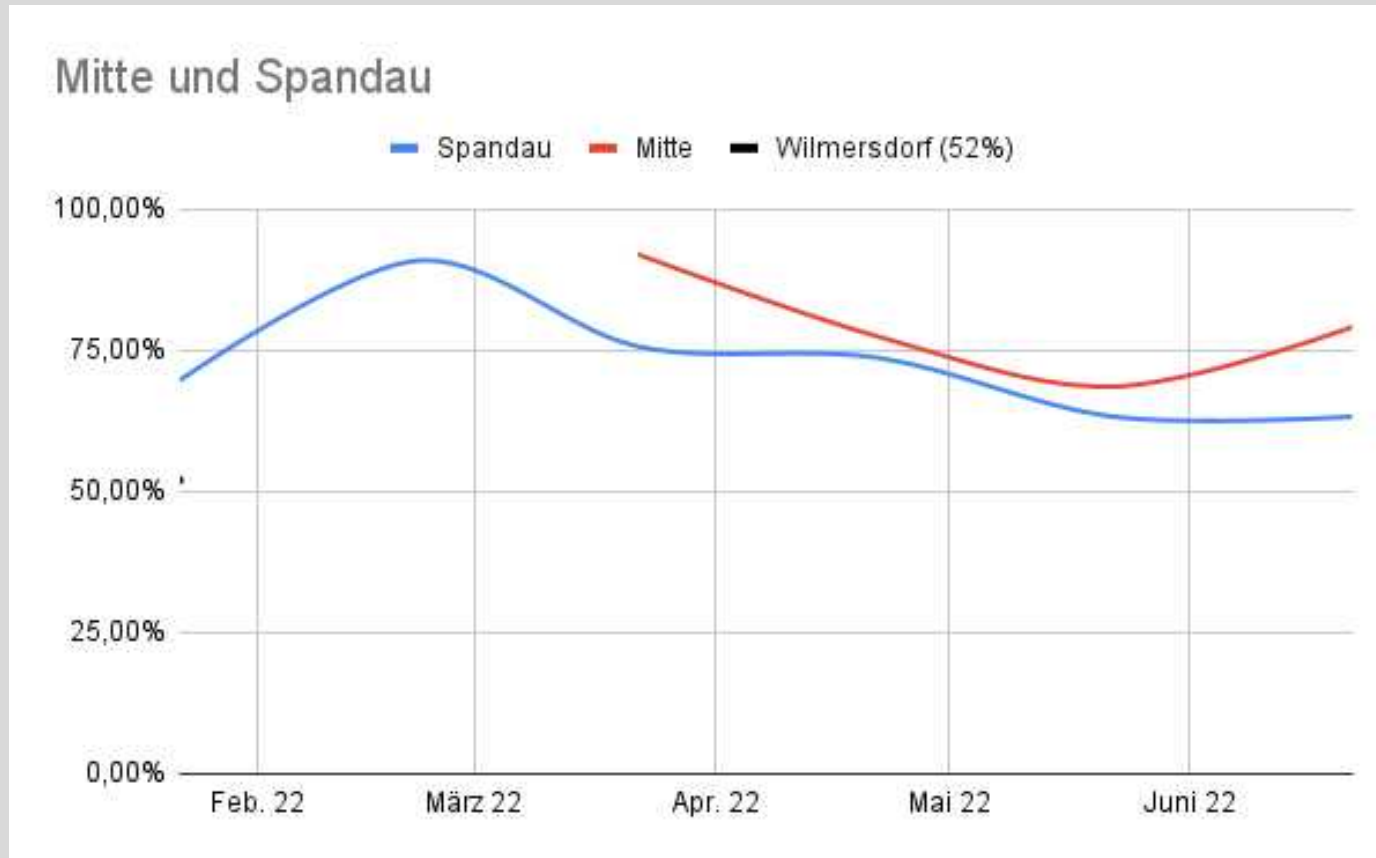
Ergebnisse der Testungen, Trackeruhren, Auswertung Fragebögen,  
Gewichtsentwicklung

# Was bietet Fidelio Spandau?

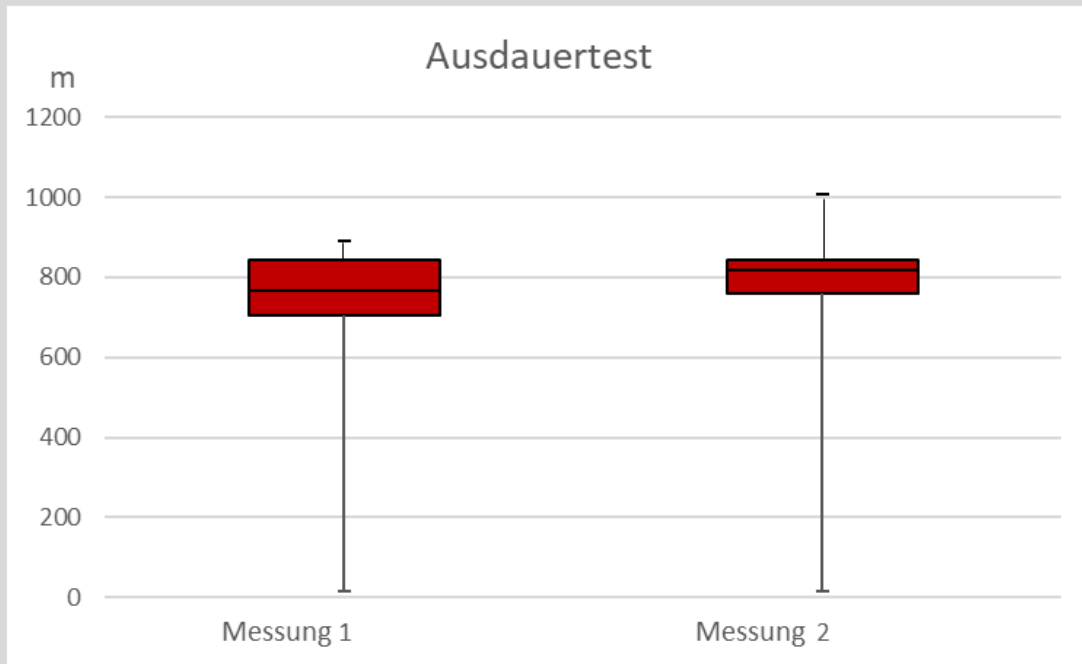
Ein Niederschwelliges und **präventives/ rehabilitatives Sport- und Ernährungsprogramm**

- **Wie?: Zapping-Training** in 6 - 12er Gruppen, **online** Ernährungsvideos (YouTube)
- **Wer?: 6-15 Jährige** mit **Übergewicht** und **Adipositas**
- **Wo?: Zentrumsnah** am Rathaus Spandau (Freiherr-von-Stein Gymnasium)
- **Wann?: 2x wöchentlich** am Donnerstag und Freitag 16:30-20:30 Uhr

# Evaluation - Anwesenheit

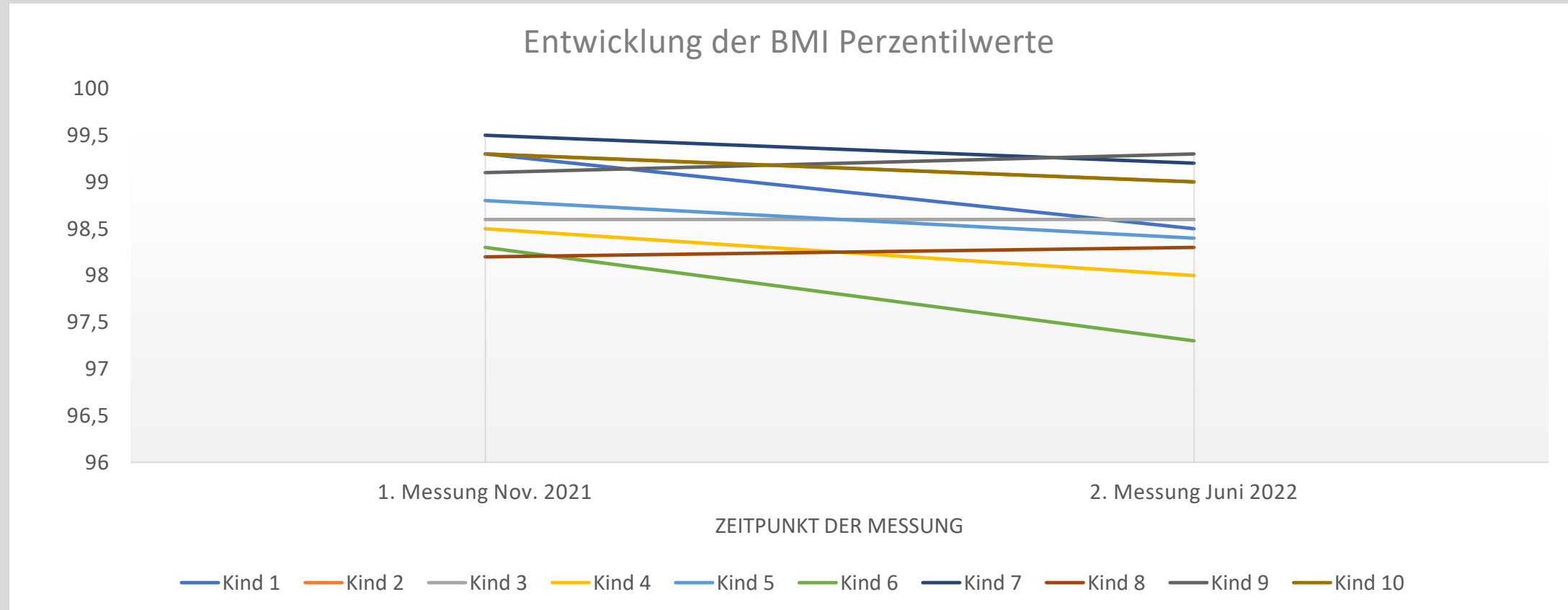


# Evaluation - Sportlichkeitstests



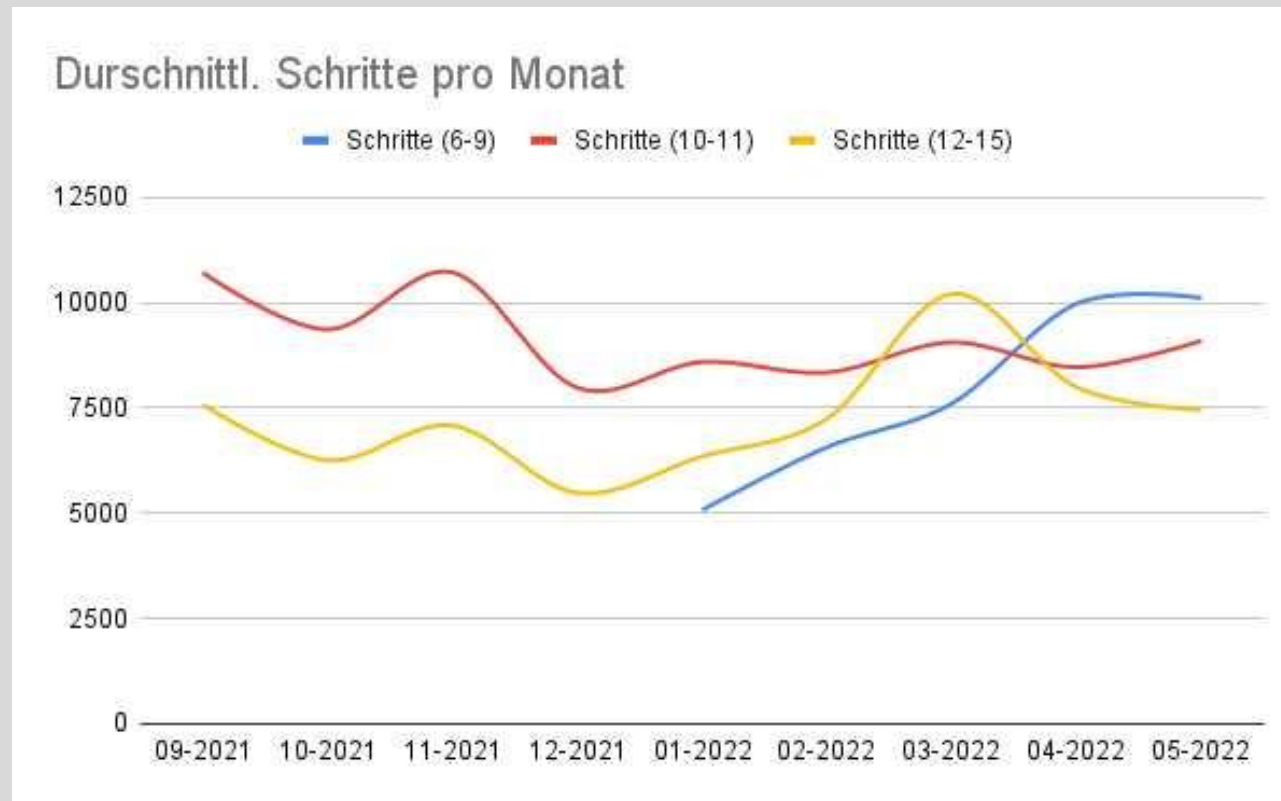


# Evaluation – BMI Perzentil Entwicklung



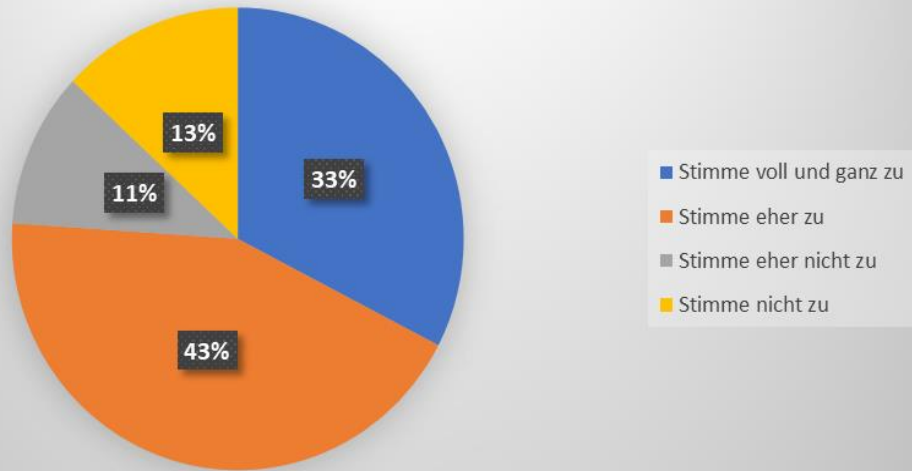
Quelle: Eigene Darstellung

# Evaluation – Trackeruhren / Schritte

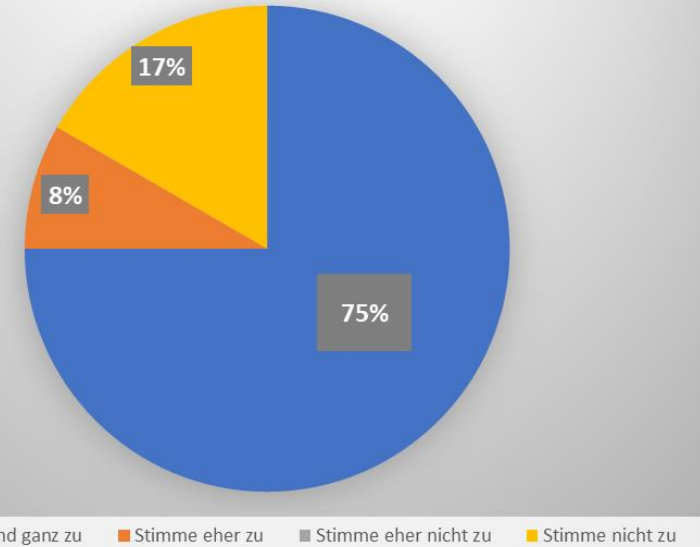


# Auswertung der Befragungsbögen

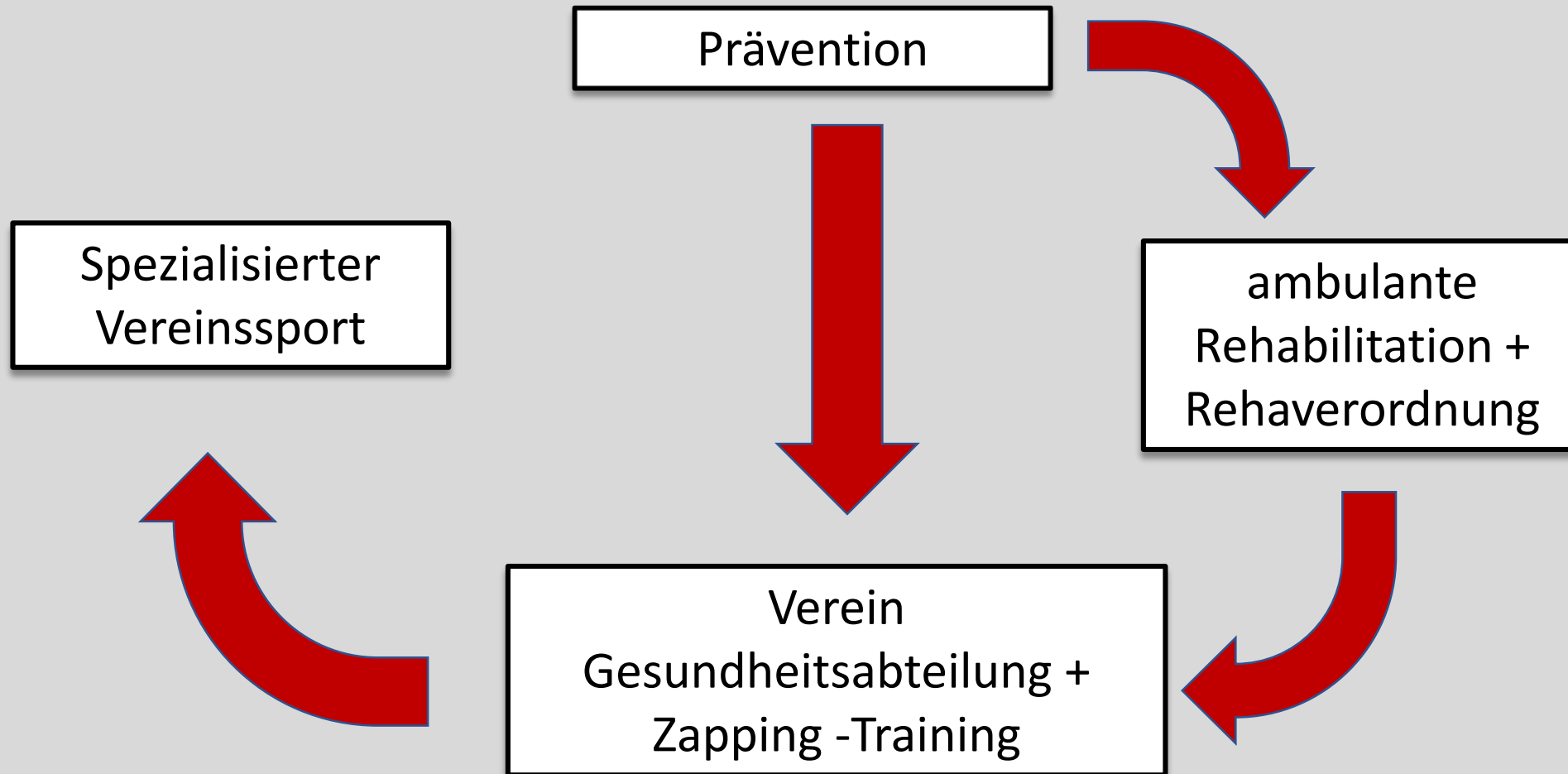
Seitdem ich Sport bei Fidelio treibe, bewege ich mich mehr im Alltag



Ich fühle mich wohler in meiner Haut



# Ausblick und Ziele



# Quellen

- Schienkiewitz, A. et al. (2018). *Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends*. RKI
- [https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/05/2022-05-31\\_DAG-EKFZ\\_forsa-Umfrage\\_Ergebnispraesentation\\_final.pdf](https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/05/2022-05-31_DAG-EKFZ_forsa-Umfrage_Ergebnispraesentation_final.pdf) ( Stand: 21.11.22, 11:00)