



Sport ist mehr als Tore schießen

Das Präventionsprojekt „Home of goals“ inspiriert Trainer, wie man bei Jugendlichen soziale Kompetenzen und die Persönlichkeitsentwicklung fördern kann.

Sport im Fußballclub kann so viel mehr sein als nur Konditions- und Torschuss-training. Das haben Julia Hofmann und Patric Vaihinger schon lange erkannt. Mit ihrem Unternehmen „Home of goals“ entwickeln und vermitteln sie Trainingsmethoden, die Jugendlichen Sozialkompetenz, Teamgeist, menschliche Werte und eine wertschätzende Kommunikation in der Mannschaft beibringen. Das moderne Training unterstützt ebenso bei der Integration neuer Spieler, insbesondere mit Migrationshintergrund.

Zum Auftakt des Projekts bot die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland jüngst in Zusammenarbeit mit dem FSV Viktoria 1928 Jägersburg auf deren Anlage in Homburg eine vierstündige Multiplikatoren-Schulung an. Julia und Patric präsentierten 18 Jugendtrainerinnen und -trainern des Vereins die theoretischen Ansätze. Im Training der ersten Mannschaft konnten die Methoden direkt ausprobiert werden.

Stimmen zu der Schulung:

Marco Emich, Vorstand FSV Viktoria 1928 Jägersburg: „Das war eine willkommene Abwechslung zum üblichen Trainingsalltag, und an der Teilnehmerzahl wird das große Interesse daran deutlich. Es gab nur positive Rückmeldungen von den Trainern. Persönlichkeits- und Sozialkompetenz sind nicht nur im Sport, sondern auch für das ganze Leben wichtig.“

Gudrun Kilburg, AOK Gesundheitsmanagerin und Projektbegleiterin: „Am Anfang stand eine Stunde Theorie mit Präsentation an. Danach wurden mit der ersten Mannschaft, die gerade auf dem Platz trainiert hat, einige praktische Übungen durchgeführt und anschließend im Sportheim reflektiert und vertieft. Julia und Patric hatten die 18 Trainer sehr gut durch den Abend geführt und am Ende großen Beifall geerntet.“

Jonathan Haas, Jugendtrainer: „Es war eine sehr informative und gelungene Veranstaltung, in der ich eine ganz andere Herangehensweise beim Training gelernt habe, nämlich wie ich Persönlichkeits- und Sozialkompetenz in einzelnen Übungen mit den Kindern trainieren kann. Ich weiß jetzt, auf welche Werte ich beim nächsten Training den Focus legen werde.“

Sascha Biegel, Jugendtrainer: „Mir ist klar geworden, wie man Werte wie Verantwortung oder Teamgeist trainieren kann und zur Grundidee des Spielbetriebs machen kann.“

Sebastian Trampert, Jugendtrainer: „Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, Verantwortung anzunehmen, aber auch abzugeben. Außerdem hat die Sprache während des Spiels an Qualität zugenommen.“

Philipp Braband, Jugendtrainer: „Ich habe während des Workshops ein Gefühl für bestimmte Reaktionen von Jugendlichen in der C-Jugend, die ich trainiere und in der viele mit Migrationshintergrund sind, entwickelt und verstehe diese nun besser. Jetzt kann ich angemessener damit umgehen.“ ■



Patric Vaihinger



Julia Hofmann

TEXT: ANNA BROSSIUS, JÜRGEN CRONAUER, FOTO: STEFAN BERNARDING



Ran ans Gemüse! Gärtnern macht Kindern Spaß

Für Kinder ist das Gärtnern eine aufregende Art, Natur mit allen Sinnen zu erleben und von klein auf einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen.

Schon kleine Kinder können unter Anleitung in Beet und Balkon gärtnern. In der Familie gemeinsam pflanzen, säen und ernten fördert die Gesundheit der ganzen Familie. Bewegung, Motorik, die Beziehungen untereinander und das Verständnis für die Umwelt verbessern sich durch das Ackern, das zeigen Studien von Acker e.V.

Grund genug, mit der ganzen Familie im Garten aktiv zu werden. Saison haben jetzt zum Beispiel Zucchini und Tomaten. Deren Ernte und die Verarbeitung steht an. Wer jetzt erst mit dem Gärtnern beginnt, kann sich auf die Herbsterte vorbereiten: Möhren, Fenchel, Rote Bete, Radieschen und Spinat sollten im Juli gesät werden. Wer mit kleinen Pflänzchen starten möchte, kann Eissalat, Endivien und Frühsorten von Wirsing und Blumenkohl pflanzen.

Auch ohne eigenen Garten finden sich Möglichkeiten. Viele Gemeinden markieren Bäume zum Ernten der Früchte auf Streuobstwiesen. Private Gärten sind häufig verwaist und könnten zum Beispiel über eine Patenschaft von Familien genutzt werden. Aber selbst der kleinste Platz auf der Fensterbank oder dem Balkon eröffnet Optionen zum Anbau von Kräutern wie Rosmarin oder Thymian in kleinen Töpfchen.

Alle, die sich für das Gärtnern interessieren, können rund ums Jahr die Tipps von Acker e.V. erhalten und den monatlichen Newsletter kostenfrei abonnieren. Ran ans Gemüse!

→ www.acker.co/ran-ans-gemuese

Vereine, die sich für Home of goals oder andere Angebote der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland für Vereine interessieren, finden auf der aok.de ein Kontaktformular. Die aktuelle Vereinsbroschüre steht zum Download bereit aok.de/pk/rps/vereine

