SPORTJUGEND HESSEN

Landessportbund Hessen e.V.

# Projekt „Stark für Familien! – Stark bewegt!“

# EVALUATION

**Herausgeber**
Landessportbund Hessen e. V.
Geschäftsbereich Sportentwicklung – Familie und Sport
Tel.: 069/6789-333, Fax: 069/6789-209
breiten@lsbh.de, www.landessportbund-hessen.de

Sportjugend Hessen – Integration durch Sport
Tel.: 069/6789-237, Fax: 069/69590175
info@sportjugend-hessen.de, www.sportjugend-hessen.de

**Auswertung und Redaktion**
Manuela Müller, Brigitte Ebers, Frank Eser, Sarah Hense, Volker Rehm

**Fotos**
Tamanegi Judo Griesheim, JC Nibelungen Lindenfels,
TSG 1890 Köppern, Hessischer Karateverband
Titelfoto: Tamanegi Judo Griesheim

**Gestaltung/Herstellung**
WR design, Sandra Liebig
www.wr-design-online.de

**Dankeschön!**
Wir bedanken uns bei allen Familien, bei allen Eltern und Kindern,
den Trainerinnen und Trainern und den vielen ehren- und hauptamtlichen
Mitwirkenden, die uns bei der Umsetzung und Auswertung des
Projektes unterstützt haben.

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

40 Jahre Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie weltweit

Hessisches Sozialministerium HESSEN

Sport bewegt Familien

# Projekt „Stark für Familien! – Stark bewegt!“

## Auswertung

Eine Aktion des Landessportbundes Hessen und der Sportjugend Hessen
in Kooperation mit den Fachverbänden für Judo, Ju-Jutsu, Karate und Taekwondo

# Inhaltsverzeichnis


**Einleitung** . . . . . 3

**Motivation/Hintergründe** . . . . . 4

**Ablauf und Inhalt** . . . . . 5

*Inhalt des Trainings* . . . . . 5

*Unterstützungsleistungen* . . . . . 6

*Geldgeber/Finanzierung des Projektes* . . . . . 6

**Auswertung der Fragebögen** . . . . . 6

**Auswertung der Interviews** . . . . . 8

*Werbemaßnahmen* . . . . . 8

*Zielgruppe und Familienzusammensetzung* . . . . . 9

*Neue Zielgruppen* . . . . . 9

*>> Externe Familien* . . . . . 10

*>> Familien mit Migrationshintergrund* . . . . . 10

*>> Sozial benachteiligte Familien* . . . . . 11

*>> Sonstige* . . . . . 11

*Trainingszeiten* . . . . . 12

*Trainingsgestaltung* . . . . . 13

*Probleme bei der Durchführung* . . . . . 14

*Service, Unterstützung, Begleitung* . . . . . 15

*Kooperationen* . . . . . 15

**Zusammenfassung der Auswertung** . . . . . 16

*Erfolgsfaktoren* . . . . . 16

*Unterstützungsbedarf* . . . . . 17

*Kooperationsmöglichkeiten* . . . . . 18

**Fazit** . . . . . 18

*Fazit der Familien* . . . . . 18

*Fazit der Vereine* . . . . . 19

**Ausblick** . . . . . 19

# Einleitung

Der Sport bietet viele Möglichkeiten der Begegnung. Im Sportverein begegnen sich Menschen aller Altersstufen, verschiedener Herkunft, Religion und unterschiedlichen sozialen Status bei Training, Wettkämpfen und geselligen Aktivitäten der Vereine. Sie erleben in erster Linie das Verbindende und die Gemeinschaft des Sports, können dabei Vorurteile abbauen und interkulturelle Kompetenzen erwerben.

Das Projekt „Stark für Familien – Stark bewegt" des Landessportbundes Hessen (im Nachfolgendem lsb h genannt) gemeinsam mit der Sportjugend Hessen[1] (im Nachfolgenden sjh genannt) und in Kooperation mit dem Hessischen Judo-Verband, dem Hessischen Ju-Jutsu-Verband, dem Hessischen Fachverband für Karate und der Hessischen Taekwondo-Union nutzt das integrative Potential der Sportvereine.

Mehr gemeinsame Zeit in und mit der Familie ist ein zunehmend wichtiges gesellschaftspolitisches Thema, dem sich die Veranstalter mit der Initiative stellen. Ziel des Projekts war und ist es, Familien mit und ohne Zuwanderungsgeschichte für das gemeinsame Sporterleben zu mobilisieren.

Sport hat eine große Bedeutung auch im Familienleben, da er unterschiedlichste Familien und Generationen zusammenbringt, Bindungen innerhalb der Familie stärkt und maßgeblich zur Werteerziehung beiträgt.

Gerade die Kampfsportartangebote bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten. Gegenseitiger Respekt, ritualisierte Verhaltensmuster, spielerische Herangehensweisen an den Kampfsport vermitteln – fernab vom Wettkampfsport – die Freude und den Spaß an der Bewegung. Auf Basis von Judo, Ju-Jutsu, Karate und Taekwondo wurden Sport- und Bewegungsangebote,

[1] mit dem Programm „Integration durch Sport" der Sportjugend Hessen

an denen die Familien mit mindestens zwei Generationen gemeinsam teilnehmen, durchgeführt. Die Angebote orientierten sich an den Interessen und Bedürfnissen der Familien. Das Bewegungsprogramm war so konzipiert, dass alle Familienmitglieder, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem und kulturellem Hintergrund aktiv einbezogen wurden.
Von September bis Dezember 2013 wurden in 25 der ursprünglich 34 interessierten Kampfsportvereine spezielle Familiensportprogramme durchgeführt. Die Evaluation fand im ersten Quartal 2014 statt. Die Ergebnisse der Evaluation werden im Weiteren vorgestellt. Bevor auf die Auswertung von Teilnehmer/innen-Fragebögen und Interviews mit den Trainer/innen und Verbandsvertretungen eingegangen wird, werden zuerst Motivation sowie die Durchführung des Projektes genauer beschrieben.

## Motivation/Hintergründe

Die Motivation für das Projekt „Stark für Familien – Stark bewegt“ war und ist, Familien gemeinsame Zeit einzuräumen, die Möglichkeit zu bieten, über Judo, Ju-Jutsu, Karate und Taekwondo Neues entdecken und ausprobieren zu können. Das Projekt bietet Raum, mit Herausforderungen und Grenzen zu experimentieren, somit eine Gemeinsamkeit in der Familie zu schaffen und den Zusammenhalt zu stärken. Das Familiensportprogramm eröffnete die Chance, andere Familien kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.
Der Schwerpunkt lag nicht ausschließlich auf den Zusammenhalt in der Familie, sondern auch darauf, immigrierten Familien Anschlussmöglichkeiten außerhalb des Regelbetriebs der Sportvereine anzubieten und das Miteinander der Kulturen zur Normalität zu machen.
Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Familie sind in Vereinen noch eher selten. In lediglich drei der teilnehmenden Vereine gab es bereits spezielle Familienkurse. Familienangebote in den Kampfsportvereinen beschränken sich überwiegend auf Freizeitfahrten wie Familien-Skifreizeiten, Kanufahrten etc. oder Projekttage, an denen „Groß und Klein“ zusammen trainieren. Häufiger wird ein Eltern-Kind-Turnen angeboten, welches allerdings den Schwerpunkt mehr auf das Kind als auf die ganze Familie legt.
Durch die Teilnahme am Projekt „Stark für Familien – Stark bewegt“ bot sich für die Vereine die Möglichkeit, einen Imagegewinn als familienfreundlicher Sportverein zu erreichen, neue Mitglieder zu rekrutieren und Familien für den Verein zu gewinnen und zu binden.

### *Warum Kampfsport?*

Gerade Kampfsportarten wie Judo, Karate, Ju-Jutsu und Taekwondo scheinen für ein Familiensportangebot besonderes Potential zu bieten, da nicht nur gemeinsam Sport getrieben wird, sondern diesen auch eine spezielle Lebensphilosophie zugrunde liegt. Die einzelnen Kampfsportarten haben einen gewissen Wertekanon, nach dem das Training aufgebaut ist. Dabei sind Anerkennung, Hilfsbereitschaft, Gemeinschaft, Verlässlichkeit und Rücksichtnahme essentielle Punkte. Gegenseitiger Respekt, Disziplin und Selbstkontrolle spielen eine große Rolle. Außerdem zeichnet sich Kampfsport durch einen besonders intensiven Körperkontakt aus. So können auf spielerische Art und Weise Berührungsängste abgebaut und Vertrauen zwischen Eltern und Kind aufgebaut werden.
Viele Trainer/innen sehen vor allem in der Wertevermittlung den entscheidenden Punkt, weswegen Kampfsport besonders gut für ein Familientraining geeignet sei. Hinzu kommt, dass im Training spezielle motorische und koordinative Fähigkeiten geübt werden, was besonders in frühen Entwicklungsstufen der Kinder eine große Rolle spielt.

## Ablauf und Inhalt

Im Rahmen des Projekts boten 25 von 34 angemeldeten Vereinen ein spezielles Familientraining mit 8 bis 12 Einheiten an. Neun Vereine konnten das Familiensportangebot aus unterschiedlichen Gründen nicht umsetzen.
Im Hessischen Judoverband wurde das Projekt ausgeschrieben und Vereine konnten sich darauf bewerben. Karate, Ju-Jutsu und Taekwondo benannten die teilnehmenden Vereine.

Zum Auftakt des Projektes fand im Juni 2013 in der Sportschule des lsb h eine Kick-Off-Veranstaltung statt. Dort erhielten die teilnehmenden Vereine die Startpakete mit Informations- und Werbematerial.

Im August 2013 wurden die Trainer/innen im Rahmen eines Qualifizierungstages in Maintal-Dörnigheim mit vielfältige Anregungen und Tipps für die Praxis auf die Herausforderung vorbereitet. Drei der vier Fachverbände hatten bereits ein Konzept mit exemplarischen Trainingsverläufen ausgearbeitet. Die Teilnahme an der Schulung war für die Kursleiter/innen verpflichtend und wurde als Fortbildung für die Verlängerung der Trainer/innen-Lizenz anerkannt.
Im September 2013 starteten die ersten Kurse. Die Vereine entschieden selbst, ob es für die teilnehmenden Kinder eine Altersbegrenzung gab. Die meisten Vereine hielten die Teilnehmergruppe offen. Es nahmen Kinder im Alter von 2 bis 14 Jahren mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern oder anderen Verwandten teil, komplette Familien oder auch nur das Kind mit einem Elternteil.
Das Projekt stellte für Vereine auch eine Möglichkeit dar, neue Mitglieder zu werben, somit war Vereinsmitgliedschaft keine Voraussetzung für die Teilnahme, lediglich ein Kursbeitrag von 20€ pro Familie wurde erhoben. Die Beitragsgrenze wurde bewusst niedrig gehalten, um finanziell schlechter gestellte Familien den Zugang zu erleichtern.

### *Inhalt des Trainings*

Die Gestaltung des Trainings variierte je nach Kampfsportart. Die meisten Trainer/innen übernahmen die Konzeptvorschläge ihrer Verbände. Den teilnehmenden Familien wurden Kultur und Umgangsformen der Länder, aus dem die jeweiligen Kampfkünste kommen sowie die Lebensphilosophie näher gebracht. Da das Programm als Einsteiger/innen- bzw. „Anfänger/innenkurs“ konzipiert war, standen Spiel und Spaß im Vordergrund, und die sportartenspezifischen Elemente wurden spielerisch eingeführt. Der Schwerpunkt lag auf Grundbewegungen und weniger auf Techniktraining. Es handelte sich somit eher um eine

körperliche Grundschulung und weniger um ein spezielles Kampfsporttraining. Eine Ausnahme bildeten die Karatevereine, die mit ihrem Konzept auf eine erste Gürtelprüfung hinarbeiteten und zum Abschluss des Kurses eine Prüfung durchführten.
In den anderen Kampfsportarten wurden die Übungen an die Eltern-Kind-Bedarfe angepasst. Zum Beispiel wurden die Namen der Übungen kindgerecht umformuliert oder Fallübungen langsam spielerisch gesteigert. Koordination, Disziplin und Partnerarbeit standen im Vordergrund. Um einen Perspektivenwechsel innerhalb der Familie zu erreichen, wurden die Familien für verschiedene Trainingseinheiten/Partnerübungen neu zusammengesetzt.
Den Ausklang der Trainingseinheiten bildeten Entspannungsübungen oder eine Feedbackrunde, so konnten die Familien direkte Rückmeldung zum Verlauf des Trainings geben.

### *Unterstützungsleistungen*

Die Unterstützung durch den lsb h, die sjh und das Programm „Integration durch Sport“ beschränkte sich nicht nur auf die Vorbereitung mit den erwähnten Einführungsveranstaltungen und das Startpaket, den Vereinen wurde – je nach Bedarf – begleitende Beratung zugesichert. Zum Abschluss der Kurse/des Projektes wurden T-Shirts zum Projekt verteilt und die Auszeichnungsurkunden an die Vereine ausgestellt.
Das Startpaket enthielt Informationen zum Projektkonzept, Stunden- und Kursbeispiele (Konzepte der Fachverbände), das lsb h-Handbuch „Sport bewegt Familien“, eine DOSB-Broschüre zur „Familienfreundlichkeit im Sportverein“, zudem Plakate und Flyer mit Eindruck-Feld für die Vereine. Zusätzlich boten die Veranstalter Kontaktvermittlung zu Medienpartner im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und zu Partnern aus dem Politikfeld Familie an. Bei Fragen der Planung und Umsetzung der Kurse wurden die Vereine beraten und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch der beteiligten Vereine gegeben.
Die teilnehmenden Vereine erhielten eine einmalige finanzielle Förderung in Höhe von 500,- €. Dieser Betrag beinhaltete die Abdeckung der Honorare für Trainerinnen und Trainer, Hallenmieten und Ausgaben für notwendige Kursmaterialien.

### *Geldgeber/Finanzierung des Projektes*

Das Projekt wurde aus Mitteln des Programms „Integration durch Sport“ der sjh finanziert. Darüber hinaus konnten über den lsb h Projektgelder vom Hessischen Sozialministerium und der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie akquiriert werden.
Die Bemühungen, Familienorganisationen als Kooperationspartner zu gewinnen, blieben leider erfolglos. Seitens der kontaktierten Familienorganisationen bestand wenig Interesse, sich in das Projekt einzubringen.

## Auswertung der Fragebögen

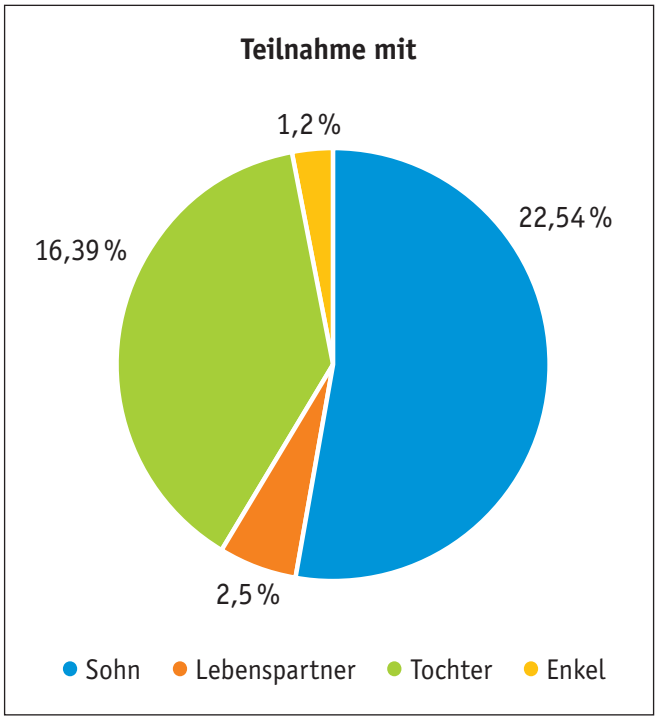
Bei der Durchführung der Auswertung zeigten sich alle Familien, Vereine und Verbände als äußerst kooperativ. Zur Auswertung wurden Interviews mit den Trainer/innen der interessierten Vereine und mit den

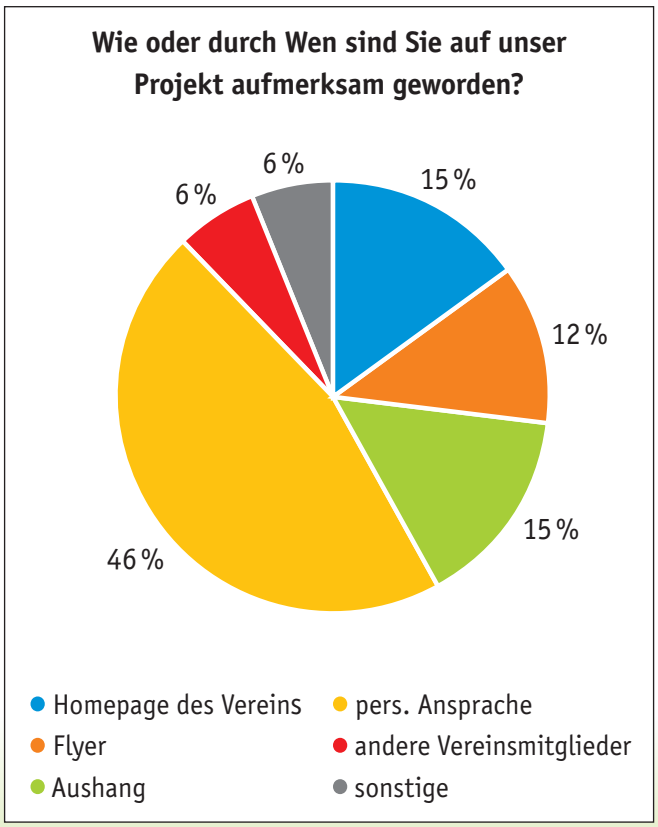
Verbandsvertretungen geführt sowie an die Familien Fragebögen ausgeteilt.
Erschwerend für die Auswertung war das zeitliche Limit für den Rücklauf der Fragebögen. Ausgewertet werden konnten lediglich 29. Die vorliegenden Fragebögen zeigen jedoch ein einheitliches Ergebnis und können somit stellvertretend für die Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesehen werden.
Nach Angaben der Vereine haben insgesamt mehr als 400 Personen an dem Projekt teilgenommen. In den vorliegenden Fragebögen waren dabei 87% deutscher Herkunft. Nach Traineraussagen und eigener Beobachtung dürfte diese Zahl etwas niedriger als das Fragebogenergebnis sein.
Die teilnehmenden Erwachsenen waren im Durchschnitt 41 Jahre alt, wobei sich eine weite Bandbreite zwischen 23 und 59 zeigt. Die Kinder befanden sich im Alter zwischen 2 und 14 Jahren, wobei der Durchschnitt bei 7 Jahren liegt.

Die meisten der Befragten nahmen mit Sohn oder Tochter teil (insgesamt 93%). Doch auch Großeltern mit ihren Enkeln waren vertreten sowie „ganze Familien“. Von den Familien waren dabei 37% der Erwachsenen und 72% der Kinder bereits Mitglieder im jeweiligen Sportverein. Von den insgesamt 46% Nichtmitgliedern haben 80% angegeben, sich oder ihr Kind nun im Sportverein anmelden zu wollen.
Auf das Projekt aufmerksam geworden sind die meisten durch persönliche Ansprache (s. Abb.).

Am häufigsten wurde als Motivation der Teilnahme der Zusammenhalt in der Familie genannt. Doch auch andere Aspekte, wie Berührungsängste abbauen oder Gesundheit wurden genannt:

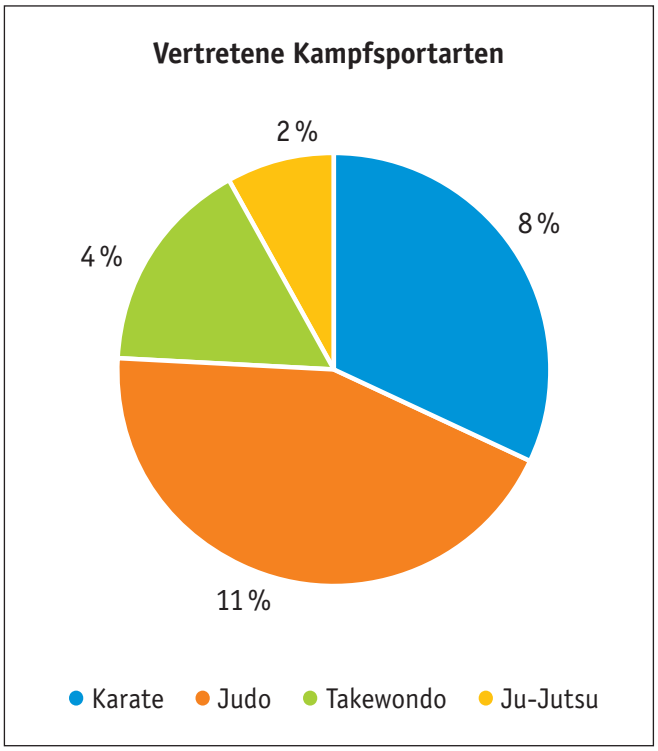
- Zusammen mit der Familie und anderen Sporttreiben
- Eltern/Kind-Beziehung stärken
- Berührungsängste des Sohnes abbauen
- Mehr Bewegung und mehr Spaß daran
- Sport ist gesund/für sich selbst was tun



## Auswertung der Interviews

Von den 34 angemeldeten Vereinen haben bisher 25 das Projekt durchgeführt, bei 5 Vereinen besteht das Vorhaben weiterhin und wird evtl. 2014 umgesetzt. Gründe für die Nichtteilnahme der übrigen 4 Vereine waren dabei entweder persönlicher Natur, Trainermangel oder sonstige Schwierigkeiten im Verein. 10 Vereine führen das Projekt bereits fort oder haben dies in Planung, bei weiteren 10 Vereinen besteht Interesse an der Weiterführung des Projektes. Tatsächlich teilgenommen haben 11 Judo-, 8 Karate-, 4 Taekwondo und 2 Ju-Jutsu-Vereine (siehe Abb.).




### *Werbemaßnahmen*

Viele Vereine veröffentlichten Pressemeldungen in der lokalen Zeitung. Zusätzlich stützten sich die meisten Vereine auf die von lsb h und sjh zur Verfügung gestellten Werbemittel. Die bereitgestellten Plakate und Flyer wurden vorwiegend in Kindergärten und Schulen verteilt. Vereinsintern wurden die Mitglieder über Rundmail und Homepage auf das Projekt aufmerksam gemacht.

Wie auch die Ergebnisse des Teilnahme-Fragebogens zeigen (46% über persönliche Ansprache), konnten – trotz der umfangreichen Werbemaßnahmen der Vereine – die meisten Familien über persönliche Ansprache gewonnen werden. Dies geschah zum einen darüber, dass Eltern, deren Kinder bereits im Training waren, zum Mitmachen aufgefordert wurden, zum anderen brachten Kinder ihre Freunde und deren Eltern mit. Auch die Trainerinnen und Trainer gaben zur Auskunft, dass die Werbung viel über Mundpropaganda stattfand. Sowohl Familien als auch Kursleitungen stimmen diesbezüglich in ihrer Aussage überein. Manchen Trainern war es möglich, durch ihre Tätigkeit an Schulen neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewinnen.

Zusätzlich gestalteten zwei Vereine eigene Flyer, die auf den Vorlagen und Ideen von lsb h/sjh aufbauten.

Als Grund für begrenzte Werbemaßnahmen nannten einige Vereine, dass „alles ziemlich schnell gehen musste“. Bei den Taekwondo-Vereinen stellte dies kein Problem dar. Sie konnten auch ohne große Werbemaßnahmen viele Teilnehmer/innen gewinnen. In einem Verein mussten sogar Teilnehmer/innen abgelehnt werden.

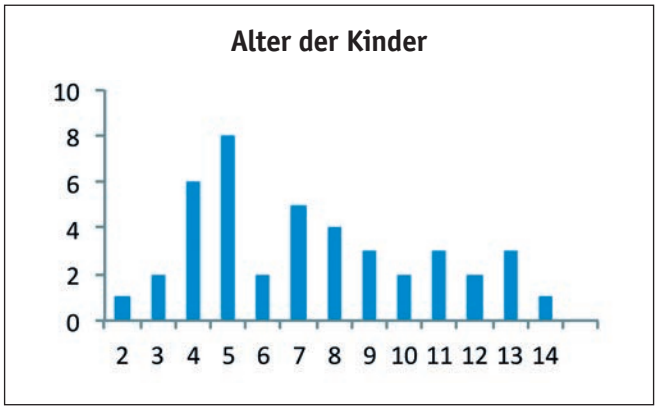
**Fazit:**

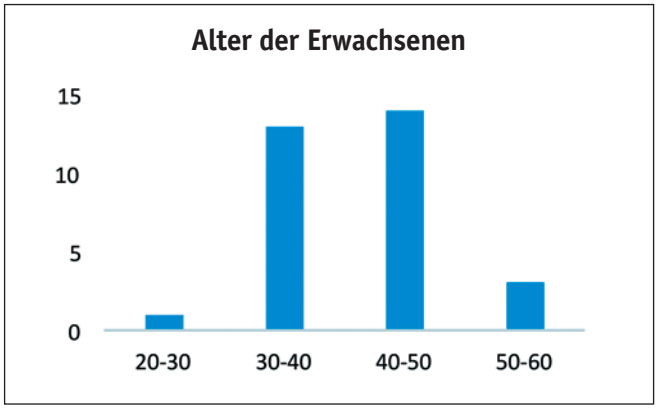
*Insgesamt zeigte sich, dass der Erfolg des Projekts von der Vernetzung der Vereine vor Ort abhing. Je persönlicher die Ansprache, umso größer der Zulauf. Gerade um Familien außerhalb des eigentlichen Vereinsumfeldes für das Projekt zu gewinnen, bedurfte es persönlicher Kontakte, in der Regel über Kindergarten, Schule oder bekannte Vereinsmitglieder. Vor allem die Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund oder aus einkommensschwachen Familien funktionierte nicht über Flyer und Plakate, sondern nur über die Beziehungsebene und Vertrauensarbeit. Dies ist allerdings auch zeit- und per-*

*sonalintensiv, führte dann aber auch zu einem entsprechenden Zulauf. Sollten in zukünftigen Projekten diese Zielgruppen erneut im Fokus stehen, müsste in Schulungen im Vorfeld entsprechend darauf hingearbeitet und Sportvereine in diese Richtung geschult werden.*

## *Zielgruppe und Familienzusammensetzung*

Die meisten Vereine haben das Alter der Zielgruppe offen gelassen. Es kam vereinzelt vor, dass bewusst Kinder im Kindergartenalter angesprochen wurden, um dann den Schwerpunkt auf Motoriktraining zu legen. Ein Verein wollte das Angebot erst ab 10 Jahren anbieten, um die Trainingsgestaltung zu vereinfachen und mehr Kampfsportelemente aufgreifen zu können. Allerdings nahmen im Endeffekt trotzdem jüngere Kinder teil. Im Karate wurde das Projekt erst ab 5 Jahren angeboten, da das Training unter 5 Jahren aus sportdidaktischer Sicht als nicht sinnvoll erachtet wurde. Ein weiterer Verein hat das Training explizit nur für interessierte Nichtmitglieder angeboten. Es konnten allerdings nur wenige Familien angesprochen werden.
Auch die Familienzusammensetzung war den Vereinen selbst überlassen. Meist nahmen je ein Elternteil mit einem oder mehreren Kindern teil. Ein Verein hatte sich bewusst für „ganze" Familien (Vater-Mutter-Kind) entschieden. Am stärksten vertreten waren Mütter mit ihren Kindern, im Vergleich dazu waren Väter weniger vertreten. Zum Teil setzen sich die ‚Paare' auch aus Brüdern mit Schwestern, Onkeln mit Neffen oder Großeltern mit Enkeln zusammen. Diese Offenheit wurde als „sehr schön" empfunden.
Die Altersspanne der Kinder betrug laut Kursleitung 2 bis circa 12 Jahre. Das Alter der Eltern wurde zwischen 30 und 50 Jahre angegeben. Jugendliche waren kaum vertreten.
Die Angaben decken sich in etwa mit der ermittelten Altersstruktur aus den Fragebögen.




*Alterstruktur der Teilnehmer*

## *Neue Zielgruppen*

Obwohl das Hauptinteresse der Vereine nicht darauf lag, eine spezielle Zielgruppe (Migranten) neu zu erschließen, wird im Folgenden zwischen verschiedenen Personengruppen unterschieden, um Möglichkeiten für die Zukunft aufzuzeigen.
Zentrales Anliegen der Vereine war, neue Vereinsmitglieder zu gewinnen, unabhängig von sozialem Hintergrund, Nationalität etc.. Drei der Vereine gaben an, nicht auf Mitgliedersuche zu sein. Die Vereine zeigten eine große Offenheit für jede/n Sportinteressierte/n.

**Fazit:**
*Eine explizite Fokussierung auf bestimmte Zielgruppen sollte deshalb vermieden werden, da dies zu Stigmati-*

*sierungen führen würde. Vielmehr sollten über günstige Rahmenbedingungen und bewusste Ansprachen heterogene Gruppen geschaffen werden, die sonst im Trainingsalltag nicht zusammentreffen würden. Mit diesen Gruppen lassen sich dann die gewünschten Projekterfolge leichter erreichen, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstärkt voneinander profitieren können und über das gemeinsame Training auch Gemeinsamkeiten erkennen und so Vorurteile abgebaut werden.*

### >> Externe Familien

Überwiegend wurde ausgesagt, dass die teilnehmenden Familien bereits mit dem Verein verbunden waren. „Die meisten waren schon irgendwie im Verein (entweder Kinder oder Eltern)". Dies war vor allem in den Vereinen der Fall, in denen viel Werbung über Mundpropaganda gemacht wurde. Viele Eltern wurden von ihren „Judo-Kindern" zum Training mitgenommen.
Dies heißt aber nicht, dass keine neuen Mitglieder gewonnen worden konnten. Alle Vereine gaben Neuanmeldungen zwischen 10% und 50% der Teilnehmer an. Laut Fragebogen gaben 80% der Nicht-Vereinsmitglieder an, sich oder ihr Kind nun im Verein anmelden zu wollen.
Die Nachfrage war nicht nur bei den Kindern vorhanden. In einem Verein wurde sogar explizit die Durchführung eines Ü 30-Trainings mit größerem Spaßfaktor angeregt, da in der bereits bestehenden Erwachsenengruppe hauptsächlich Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren trainieren und das Training zu wettkampforientiert ist.
Bei den Erwachsenen handelte es sich oft um Ehemalige aus den Kampfsportarten, die schon länger keinen Sport gemacht hatten, und durch das Familientraining wieder neu eingestiegen sind.
Von daher sollten Vereine generell überlegen, ob breitensportliche Trainingsangebote parallel zu wettkampforientierten Sportangeboten eine Option sind, um zukünftig neue Mitgliedergruppen anzusprechen und die Angebotspalette des Vereins zu erweitern.

### >> Familien mit Migrationshintergrund

Es ist schwierig, die Teilnahme von Familien mit Migrationshintergrund genau nachzuvollziehen. In den Teilnahmefragebögen wurde bewusst nicht abgefragt, ob ein Migrationshintergrund besteht, um niemanden zu diskriminieren. Die im Folgenden dargestellten Erkenntnisse wurden aus den Interviews mit den Trainer/innen und Verbandsvertretungen gewonnen. Durch die unterschiedliche Bevölkerungsstruktur und -dichte der hessischen Regionen ergaben sich unterschiedliche Zusammensetzungen der Familiensportgruppen. In einigen ländlichen Regionen und kleineren Ortschaften ist der Bevölkerungsanteil von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte eher gering.
Dementsprechend waren in diesen Regionen Familien mit Migrationshintergrund in den Familiensportgruppen wenig bis gar nicht vertreten. Vereinzelt entstand der Eindruck, dass einige wenige Vereine sich bislang wenig mit der Integration von Mitbürgern mit Zuwanderungsgeschichte auseinandergesetzt haben. Hier fehlte die gezielte Ansprache von Migranten, um sie für die Teilnahme am Familienkurs zu gewinnen. Integration geschieht in vielen Fällen nicht von selbst, sondern bedarf einer bewussten Steuerung und einer Vernetzung lokaler Akteure. Um Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten anzusprechen, ist ein persönlicher Kontakt notwendig, evtl. auch die Nutzung von „Brückenbauern" und Lotsen. Nur dann kann der Verein systematisch neue Zielgruppen erfolgreich ansprechen. Eine Sensibilisierung der Verantwortlichen für das Thema Integration wäre sinnvoll, um die Vereine in die Lage zu versetzen, Zugangswege zu Migrantinnen und Migranten zu finden und ihnen Teilhabe am Sport und der Vereinsgemeinschaft zu ermöglichen.
Ein besonders hoher Migrantenanteil war in städti-

schen Regionen zu beobachten, in denen der Migrantenanteil allgemein hoch ist, wie Frankfurt, Griesheim oder Wiesbaden. In einem Verein wurde sogar von „80% russische Familien“ gesprochen. Dies wird als selbstverständlich empfunden und sei nicht auf das Familientraining zurückzuführen, sondern spiegele lediglich die Mitgliederstruktur wieder. Hier erkennt man, dass in den Regionen, in denen der Bevölkerungsanteil von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte hoch ist, Sportvereine sich bereits Zugangswege in Migrantencommunities erschlossen haben. Hier sind Vernetzungen zu weiteren Partnern der Sozial- und Integrationsarbeit erkennbar und die interkulturelle Öffnung zeigt sich im Verein auch auf ehrenamtlicher Seite.

### >> Sozial benachteiligte Familien

Ähnliches konnte für sozialbenachteiligte Familien festgestellt werden. Entweder gaben die Kursleiter/innen an, dass „keine vor Ort“ seien oder dass die Familien aus allen sozialen Verhältnissen „von Hartz IV bis Großverdiener“ kamen. Dies ist für die Trainer/innen allerdings auch schwer einzuschätzen. Die meisten Trainerinnen und Trainer gaben an, dass „alles dabei“ war, von der „Arbeiterfamilie zu Ärzten“, es sich bei Kampfsportarten (v.a. Karate) aber eher um eine Sportart für die höhere Bildungsschicht handele.
In der Regel nahmen sowohl Familien aus sozial schwächeren Verhältnissen als auch gut situierte Familien an dem Familiensportangebot teil. Die Trainer/innen gaben an, dass ihre Vereinsmitglieder durchschnittlich einen hohen Bildungsabschluss haben.
Sport wird einerseits als Möglichkeit gesehen, aus schwierigem Milieu wegzukommen, dennoch scheint andererseits das Familiensportangebot diese Zielgruppen eher nicht anzusprechen. Familien mit Zuwanderungshintergrund und sozial schwache Familien nahmen teil, wurden aber nicht gezielt rekrutiert.

**Fazit:**
*Es wird deutlich, dass Bedarf an Schulungen zur interkulturellen Öffnung und Kompetenz vorhanden ist, um die Vereine für das Thema Integration zu sensibilisieren. Gerade Fördermöglichkeiten für einkommensschwache Familien wie die Erstattung von Beiträgen durch das Teilhabepaket, die Zusammenarbeit mit Jobcentern und karitativen Einrichtungen oder Förderprogramme wie „Sport für alle Kinder“ der sjh sind weitgehend unbekannt. Vielfach werden Indikatoren für finanzielle Probleme (ein Elternteil allein erziehend, unpassende/alte Trainingskleidung, geringe Teilnahme an kostenpflichtigen Vereinsaktivitäten wie Fahrten und Trainingslagern...) nicht wahrgenommen oder können nicht interpretiert werden. Von daher ist hier noch Beratung notwendig, um bei zukünftigen Projekten bestimmte Zielgruppen noch besser zu erreichen und Sportvereine besser für diese Thematik zu sensibilisieren.*

### >> Sonstige

In einem Verein haben Kinder aus einer Wohngruppe (Pflegekinder) teilgenommen. Dort wurde der Verein vom Heimleiter auf das Projekt angesprochen, „da Judo

sehr gut für Problemkinder“ sei. Allgemein zeigte sich bei allen Vereinen eine große Offenheit für Mitglieder unterschiedlicher Couleur. In mehreren Vereinen nahmen auch Kinder mit Behinderung teil. Folglich haben sich manche Vereine im Rahmen des Projekts auch mit Inklusion, also der gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung, beschäftigt. Daraus wird deutlich, welch ein großes Potenzial sozialer Integration der Sport birgt.
Ein großer Schwerpunkt der Vereine lag darauf, Personen anzusprechen, die diesen Sport bisher noch nie getrieben hatten. Damit bot sich den Vereinen über Familiensport die Möglichkeit, das Image ihrer Sportart sowie das Image des Vereins aufzubessern. Dies scheint allen Vereinen gelungen zu sein, da sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer begeistert waren.

### *Trainingszeiten*

Als ein wichtiger Punkt für den Erfolg des Projekts stellte sich die Trainingszeit heraus, da Zeitprobleme bei den Eltern häufig als Schwierigkeit genannt wurden. Nachfolgend wird auf die Auswahl der Trainingszeiten näher eingegangen.
Bei Gestaltung der Trainingszeiten bieten sich (abhängig von der Zielgruppe) verschiedene Möglichkeiten an. Ungefähr die Hälfte der Vereine hat das Training am Wochenende durchgeführt, da am Wochenende „sowohl Mütter als auch Väter Zeit haben“. So wurde oft der Vormittag gewählt, zum Beispiel samstags um 11 Uhr, da „Familien dann erst einkaufen gehen und eh unterwegs und motiviert sind noch weiterzufahren“. Auch sonntags um 11 Uhr wird als sehr günstige Zeit angesehen, „nicht zu früh, aber auch nicht zu spät, um den Sonntagnachmittag frei zu halten“.
Fand das Training unter der Woche statt, musste ein Kompromiss dahingehend gefunden werden, welche Uhrzeit für Berufstätige noch möglich ist, aber auch für Kinder noch eine gute Zeit darstellt. Somit begann das Training unter der Woche meist zwischen 17 und 18 Uhr. 18 Uhr wurde teilweise als „grenzwertig“ angesehen, da kleine Kinder dann schon müde werden, allerdings sei für Väter früher oft nicht möglich.
Für ältere Kinder sollten Trainingszeiten am günstigsten so gewählt werden, dass sie nicht mehr nach der Schule nach Hause müssen. Die Trainingszeiten unter Berücksichtigung der genannten Aspekte zu wählen, scheint erfolgreich zu sein, da alle Teilnehmer/innen mit den Trainingszeiten sehr zufrieden waren.
Insgesamt gibt es keine optimale Lösung für günstige Trainingszeiten, da diese häufig von Faktoren vor Ort wie Hallenkapazitäten, verfügbaren Trainer/innen und lokalen Gegebenheiten abhängen. Gerade der Wochenendtermin hatte als Vorteil, dass im Anschluss noch gemeinsame Aktivitäten ohne Zeitdruck möglich waren, wie ein gemeinsames Essen oder gemeinsame Gespräche über Familiengrenzen hinweg.

### *Trainingsgestaltung*

Ungefähr die Hälfte der Trainerinnen und Trainer sahen im Umgang mit der Heterogenität der Gruppe eine Herausforderung. Die Schwierigkeit bestand darin, die „Eltern nicht zu unterfordern, die Kinder aber auch nicht zu überfordern". Diese Herausforderung hat die Trainerinnen und Trainer allerdings selbst „persönlich auch unheimlich viel weiter gebracht" und wurde als positiv empfunden. Es wurde als ein „schönes Gefühl" beschrieben, nicht nur den Kindern durch Sport helfen zu können, sondern auch den Eltern.
Hier wird ein Gedanke aufgegriffen, der in der Projektbeschreibung bisher noch keine Rolle spielt, aber die Beobachtung in den Vereinen widerspiegelt. Familientraining bietet sich nicht nur an, den Familien den Zugang zum Sport zu erleichtern, sondern er eröffnet auch viele pädagogisch wertvolle Möglichkeiten. Zum Beispiel scheinen viele Eltern (vor allem Väter) teilweise nicht zu wissen, wie sie mit ihren Kindern „umgehen können". Für Trainerinnen und Trainer besteht hier die Möglichkeit, über den spielerischen Umgang im Sport auch „spielerische Erziehung" vorzuleben. Hier spielt hier die Besonderheit des Körperkontakts in Kampfsportarten eine Rolle. In einem Projekt mit wechselnden Begleitpersonen hat sich herausgestellt, dass der Körperkontakt umso schwerer fällt, je weniger eng das Beziehungsverhältnis ist, eine Aussage zum Beispiel sei gewesen: „Mit Oma will ich nicht".
Die meisten Trainerinnen und Trainer gaben an, sich soweit wie möglich an das vorgegebene Konzept gehalten zu haben. In einem Fall trat das Problem auf, dass das nötige Material (z.B. Böcke) nicht vorhanden und somit nicht alles aus dem Handbuch umsetzbar war. Die Konzepte beinhalteten vor allem spielerische Elemente mit Bällen etc.. Trainerinnen und Trainer, die nicht nach dem Konzept vorgegangen sind, hatten bereits viele Erfahrungen im Kindertraining (Schwerpunkt im Verein auf Minitraining und Nachwuchsförderung). Von daher sollten zukünftige Konzepte mit möglichst geringem zusätzlichem Materialbedarf in den Hallen auskommen.
In Gruppen mit jüngeren Kindern wurde als großer Vorteil gesehen, dass sich die Eltern mit um die Kinder kümmern und sich die Trainer/innen somit auf das Training konzentrieren konnten. Durch die Anwesenheit der Eltern seien die Kinder disziplinierter gewesen, da diese besser und stärker durchgegriffen haben, als die Trainerinnen und Trainer es könnten.
Beim Karate war Disziplin ein wichtiger Aspekt, es wurde sich aber bemüht, den Spaß am Training zu erhalten. Im Karate schienen auch die größten Probleme mit der heterogenen Gruppe aufzutauchen. Diese umgingen die Trainer durch zeitweilige Trennung der Erwachsenen von den Kindern oder durch möglichst günstige Kombinationsmöglichkeiten (Erwachsene zusammen, Kinder mit der gleichen Größe zusammen).
Konflikte bei den Familien durch Rollentausch wurden kaum beobachtet. Das umgekehrte Rollenverhältnis bot neue Möglichkeiten für Eltern und Kinder, manchmal durften die Kinder den Eltern sagen, was sie tun müssen, manchmal halfen die Eltern den Kindern. Interessant war zu beobachten, dass die Eltern größere Schwierigkeiten mit den Trainingsinhalten hatten als die Kinder, zum Beispiel bei der Fallschule.
Im Rahmen des Familiensportkurses wurden kaum Konflikte in den Familien festgestellt. Wenn Probleme im Vorfeld vorhanden waren, trat sogar eine Verbesserung im Verhältnis von Eltern und Kind auf. Ein Beispiel war, dass ein Kind unter großem Leistungsdruck stand und „nicht einmal die Note 3 nach Hause bringen durfte". Im Training wurde der Leistungsdruck stückweise abgebaut, man „muss ja auch mal verlieren". Der elterliche Druck konnte durch das Familientraining somit bewusst weggenommen werden. Auch bei einer Mutter, die mit ihrer Tochter „nicht klar kam", verbesserte sich das Verhältnis durch das Familientraining.
Eine positive Erkenntnis für die Kinder war, dass auch Eltern Fehler machen, sie sich aber dennoch an ihnen orientieren können. Eine weitere Beobachtung war,

dass manche „Eltern von der Reaktion des Kindes überrascht waren“, ihre Kinder also auf eine neue Art und Weise kennenlernen konnten.

**Fazit:**
*Die Chancen, die im Training durch mögliche Rollenwechsel in den Familien entstehen, sollten zukünftig noch stärker genutzt werden. Gerade die Kinder erlebten es als sehr positiv, wenn sie ihren Eltern etwas vormachen konnten und mit jeder Einheit stieg das Selbstbewusstsein. Wenn dieses Füreinander und Miteinander bewusst aufgegriffen wird, reichen oft schon wenige Wochen, um Veränderungsprozesse in Familien anzustoßen und positive Veränderungen zu bewirken.*

## *Probleme bei der Durchführung*

Bei der Durchführung wurden vor allem zeitliche Einschränkungen als Problem genannt. Da die Trainerinnen und Trainer überwiegend ehrenamtlich tätig sind und noch andere Kurse anbieten, ist es teilweise schwierig gewesen, noch ein weiteres Kursangebot einzuführen. Ebenfalls mussten durch straffe Hallenbelegungspläne erst Termine gefunden werden, an dem das Projekt durchführbar ist. Vor allem die Vereine, die das Projekt wie ursprünglich geplant bereits im Herbst ausführten, hätten sich eine längere Anlaufzeit gewünscht, um ausreichende Werbung zu gestalten, die Stadt anzusprechen und Kooperationspartner suchen zu können. Dies wurde durchweg als die „eigene Schuld“ empfunden, da durch den Beruf nicht mehr Zeit vorhanden sei.
Die Projektlaufzeit nach den Sommerferien/im Winter wurde als ungünstig empfunden. Bei vielen Projekten lagen die Herbst- oder Winterferien dazwischen, wodurch ein Bruch im Training entstanden ist. Dieser „terminliche Bruch“ sei „ungünstig“ gewesen.
Zwei Vereine, bei denen die Trainer/innen hauptberuflich arbeiten, sahen den Familienbeitrag von 20,- € als zu wenig an. Außerdem stünde der „Preis für Qualität“. Wie bereits oben erwähnt, erhielt jeder Verein zur Kostendeckung für Trainerhonorar und Räumlichkeiten von den Projektinitiatoren 500,- €. Dieser Aspekt müsste zukünftig im Rahmen des Infotages verdeutlicht werden, um die sozialen Ansprüche des Projektes herauszustellen.
Eine weitere Herausforderung stellte die Trainingsgestaltung für die heterogenen Gruppen dar. Das „Programm (muss) flexibel an die Gruppe angepasst werden, je nachdem wer da ist“. Mit größeren Kindern sei dies einfacher, da diese schon konkretere Übungen ausführen könnten, mit 4-5 Jährigen sei dies schwieriger, da manche Kinder „Judo noch gar nicht können“. Daher sei es ein wichtiger Punkt, die Motivation zu fördern und „spielerisch den Einklang zwischen Herausforderung und, dass es doch noch klappt“ zu schaffen. Dafür ist eine große Rücksicht der Eltern notwendig. Hier zeigt sich die besondere Eignung der Kampfsportvereine für ein Familiensportprojekt, Behutsamkeit ist eine Voraussetzung für gemeinsamen (Kampf-)Sport und stellt gleichzeitig einen Wert des Kampfsports dar.
Neben den Zeitproblemen der Eltern mussten viele Familien auch wegen der vielfältigen Verpflichtungen der Kinder absagen. Ein Verein hatte Einbußen dadurch erlitten, dass sich eine Person im ersten Training leicht verletzt hatte, wodurch die anderen Familien abgeschreckt waren.
Letztendlich sind die meisten Probleme auf eine Überforderung des Ehrenamtes zurückzuführen. Vereine können und wollen sich sozial engagieren, geraten aber schnell an (zeitliche) Grenzen. Hier dürfte sowohl den Fachverbänden als auch den übergeordneten Dachorganisationen lsb h und sjh eine wichtige Rolle zukommen, um über die hauptamtlichen Strukturen möglichst viel organisatorischen Aufwand von den Vereinen zu übernehmen, passgenaue Konzepte vorzugeben und über Beratung und Förderanreize Vereine dazu zu ermutigen, sich über den Regelbetrieb in so-

zialen Projekten zu engagieren und somit den Verein auch für neue Zielgruppen zu öffnen.

### *Service, Unterstützung, Begleitung*

Mit der Unterstützung von lsb h/sjh waren die Vereine größtenteils zufrieden. Die finanzielle Unterstützung von 500 € wurde als „super" und genügend angesehen. Auch inhaltlich wurde die Betreuung überwiegend als gut empfunden. Sowohl das Konzept – das „Handbuch war spitze" – als auch der Übungstag in Maintal wurden als sehr positiv und hilfreich angesehen. Dieser wurde mehrmals angesprochen und als „sehr gut" bewertet. Bis auf die Plakatgröße war auch das Startpaket vor allem für kleinere Vereine sehr hilfreich, da diese nicht die Möglichkeit hatten, die Werbemaßnahmen selbst zu übernehmen. Sowohl die „Flyer waren super" als auch die „Plakate hilfreich". Es wurde ebenfalls als positiv bewertet, dass auf den Vorschlag, diese kleiner zu machen, eingegangen wurde. Auch die Austauschmöglichkeit mit anderen Vereinen wurde als sehr wertvoll empfunden.
Schwierigkeiten ergaben sich bei der Koordination von anfangs 34 Vereinen, die das Familiensportangebot zeitlich versetzt durchführten. Auch die Rückmeldungen mancher Vereine erfolgten nicht im Rahmen der gesetzten Frist. Dadurch kam es zu zeitlichen Verzögerungen bei der T-Shirt-Übergabe und der Überweisung des Projektgelds. Dies führte im Einzelfall in engagierten Vereinen zu Unmut, da Zuständigkeiten als unklar erschienen und der Eindruck entstand, dass berechtigte Anliegen nicht schnell genug bearbeitet wurden. Hier wäre es zukünftig gut, eine Ansprechperson für alle Vereine zu benennen, die sich um Wünsche und Anliegen kümmert.
Bei den Werbemaßnahmen wünschten sich einige Vereine mehr Unterstützung bei Erstellung der Pressemitteilung für Zeitungsartikel etc.. Ein Verein hatte sich bei einem Pressetermin mit der Stadt die Präsenz von lsb h/sjh gewünscht, da vor allem auf kommunaler Ebene lsb h/sjh pressewirksamer seien. Weitere Vereine hatten sich gewünscht, bei einer Teilnahme am Projekt die Kontakte von lsb h/sjh mehr nutzen zu können.
Dem gegenüber steht die Meinung anderer Vereine, dass von Seiten lsb h/sjh nur wenig Unterstützung notwendig wäre, da der Landessportbund eine Idee angestoßen und finanziell unterstützt hätte, die Fachverbände in der Umsetzung mehr beratend und unterstützend tätig werden sollten.

### *Kooperationen*

Die Kooperationen waren auf Schulen und Kindergärten begrenzt. Bestanden bereits Kooperationen mit Schulen, wurden diese erfolgreich für Werbung genutzt.
Alle Vereine zeigten sich zu Kooperationen bereit, zweifelten jedoch an der Bereitschaft der möglichen Kooperationspartner. Dies bestätigte sich bei einigen

Vereinen, die versucht haben, zum Beispiel mit der Stadt Kooperationen einzugehen.
Ein Problem stellte außerdem dar, dass das Projekt „für Kooperationen zu kurzfristig“ angesetzt worden sei – dazu allgemein zeitliche Probleme und Trainermangel – und die Voraussetzungen für Kooperationen damit erschwert waren.
Im Rahmen anderer Projekte, zum Beispiel Sportprogramm für Kinder mit Migrationshintergrund oder Behindertensportgruppen, bestanden bereits Kooperationen (vor allem mit der Caritas), worauf im Familienprojekt positiv zurückgegriffen werden konnte.
Vereine, die nicht bewusst nach Mitgliedern suchten, sahen Kooperationen zudem als „nicht nötig“ an.

## Zusammenfassung der Auswertung

### *Erfolgsfaktoren*

Bei der Frage, was getan werden muss, damit ein Familiensportangebot erfolgreich ablaufen kann, wurden von allen Vereinen ähnliche Punkte angesprochen:

Von allen Vereinen wurden die Werbemaßnahmen als sehr wichtig empfunden, vor allem wenn externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesprochen werden sollen.
**Werbung** sei „das A und O“. Hierfür bieten sich Plakate im DIN A4 Format an, da diese in Geschäften etc. ausgehängt werden können, und nicht nur in der eigenen Halle. Zudem bietet es sich an, eine Pressemeldung in der örtlichen Zeitung zu veröffentlichen und Prospekte zu verteilen. Plakate und Prospekte sollten vor allem an zielgruppenbezogenen Orten ausgehängt und verteilt werden, wie Kindergärten, Grundschulen oder Kinderärzte. Allerdings kann Werbung gerade bei der Ansprache bestimmter Zielgruppen (finanzschwache Familien, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte) nicht den persönlichen Kontakt und die Vertrauensarbeit ersetzen, hier ist immer zusätzliche Netzwerkarbeit notwendig.
**Die Rahmenbedingungen des Projekts müssen stimmen.** Dazu gehört, dass ein Zeitfenster gewählt wird, das für alle Beteiligten passt (Trainer, Kinder, Erwachsene und speziell Väter). Dies wurde im laufenden Projekt von allen Seiten als erfolgreich angesehen (siehe Trainingszeiten). Dafür ist es wichtig, dass die Hallenzeiten wählbar sind. Eine angenehme Trainingsstätte wurde ebenfalls als wichtiger Faktor genannt.
Ein weiterer Aspekt sind **gut ausgebildete, motivierte und engagierte Trainerinnen und Trainer**, da „das Programm mit dem Trainer steht oder fällt“. Bei großen Gruppen bietet es sich an, mit zwei Trainern zu arbeiten.
Das Problem, dass (v.a. Schul-)Kinder heutzutage sehr wenig Zeit haben (G8), könnte durch Kooperationen mit Grundschulen oder auch Kindergärten umgangen werden. Da hierfür teilweise die Bereitschaft fehlt, ist es wichtig, dass der Verein über allgemeines Engagement gut ins örtliche Netzwerk integriert ist und darüber bereits Kontakte aufgebaut sind.
Obwohl sich die meisten Trainerinnen und Trainer auf Erfahrungen im Kindertraining stützen konnten, bestand für viele eine Herausforderung im Umgang mit der heterogenen Gruppe. Die meisten fanden den Workshop in Maintal sehr hilfreich, vor allem da Übungsanregungen gegeben wurden.
Das Feedback hat ergeben, dass eine eigene Lizenz für Familiensport nicht als nötig erachtet wird, eine

**Tagesfortbildung** allerdings wünschenswert wäre, in dem spezielle Übungsbeispiele für unterschiedliche Gruppen mit ihren spezifischen Unterschieden gezeigt werden. Hierbei könnte man zusätzlich die Möglichkeiten aufzeigen, das Verhältnis in der Familie durch Sport bewusst zu beeinflussen, wie das vor allem im Judo schon sehr erfolgreich umgesetzt wurde, zum Beispiel durch starken Körperkontakt etc.
Eine andere Variante – falls die nötige Zeit und genügend Zuspruch besteht – wäre, das Programm für verschiedene Altersgruppen der Kinder mit ihren Eltern anzubieten.
Bei der Programmgestaltung sei es besonders wichtig, **auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und den Fokus auf die Kinder und nicht die Erwachsenen zu legen**, da vielfältige Verpflichtungen der Kinder häufig Gründe für den Abbruch des Familiensportangebotes sind. Von daher sollten die beteiligten Fachverbände eng mit den beteiligten Vereinen kooperieren und bei fachlichen Fragen als Experten beratend zur Seite stehen.
Fast alle Vereine sind nach dem vorgegebenen Konzept vorgegangen, was sich als erfolgreich erwiesen hat. Allerdings sei es sehr wichtig, das Konzept flexibel umzusetzen, je nach Zusammensetzung und Größe der Gruppe. Für die Kampfsportvereine hat es sich bewährt, zusätzlich die Kultur und Umgangsformen des Landes, aus dem der jeweilige Kampfsport kommt, zu erläutern und den Familien näher zu bringen. Sinnvoll ist, eine Motivation für das Weitermachen heraus zu arbeiten. Im Kampfsport kann dies durch Gürtelprüfungen geschehen, da die „(Gürtel-)Farben extrem motivieren". Übertragen auf andere Sportarten wie z.B. Schwimmen, Radfahren oder Turnen könnte in Familiensportkursen auf diverse Sportabzeichen oder einen Breitensportwettkampf hin trainiert werden.
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für ein Familiensportangebot zunächst sinnvoll erscheint, die Vereinsressourcen aus dem Breiten- und Freizeitsport zu nutzen. Darüber können dann weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Mundpropaganda gewonnen sowie Werbemaßnahmen verstärkt werden, wenn ein stabiles Programm vorliegt.

### *Unterstützungsbedarf*

Verstärkten Bedarf an Unterstützung seitens lsb h/sjh sahen die Trainerinnen und Trainer vor allem in der Hilfe bei Öffentlichkeitsmaßnahmen und dem Bereitstellen von Informationen zum Projekt beziehungsweise einen Bedarf an klaren Absprachen, Verlauf, Organisation und Zuständigkeiten.
Sinnvoll wäre, im Vorfeld des Projektes klar zu formulieren, welche Aufgaben im Bereich von lsb h/sjh liegen, welche bei den Fachverbänden und welche bei den Vereinen.
Hilfe für die Werbemaßnahmen stellt die Formulierung eines auf den Verein maßgeschneiderten Pressetexts (z.B. für die Zeitungen) dar, da vor allem die ehrenamtlichen Trainer/innen dafür nicht die nötige Zeit und Kenntnisse besitzen. Es wurde auch eine Vernetzung zur Presse gewünscht. Außerdem könnten von lsb h/sjh vorhandene Kontakte für Kooperationen genutzt werden.
Für die Verbreitung und Werbung wurde es auch als sinnvoll erachtet, den Bekanntheitsgrad von lsb h/sjh zu nutzen, Werbung über dessen Kontakte überregional zu schalten (hierbei wurde auch das Radio und Kinowerbung genannt). Es wurde ebenfalls vorgeschlagen, die Werbemaßnahmen über lsb h/sjh zu koordinieren, straffer zu organisieren sowie die Evaluation öffentlich zu präsentieren, um auch Städte für das Thema zu sensibilisieren.
Die Kommunikation des Projekts über den Sportkreis als möglichen Partner wurde hier genannt. Zudem kam der Wunsch nach einer Podiumsdiskussion im Fachkreis auf, wobei dies auch Aufgabe der Verbände sein könnte.
Die gute Aufnahme des Praxistages in Maintal legt nahe, dass eine Fortbildung im Bereich Familiensport

sinnvoll wäre, auch weil die Arbeit mit heterogenen Gruppen für die Kursleiterinnen und Kursleiter eine große Herausforderung war.

### *Kooperationsmöglichkeiten*

Kooperationen wurden zwar als sehr sinnvoll betrachtet, allerding scheinen den Vereinen oftmals die Möglichkeiten (Ansprechpartner, potentielle Kooperationspartner) zu fehlen. Als Möglichkeiten wurden u.a. Kooperationen mit Kindergärten, Schulen und Ärzten, ebenfalls Kommunen, genannt.
Hier könnten sich zukünftig Praxisbeispiele aus erfolgreichen Vereinen anbieten, die schon Familiensportangebote im Programm haben und mit ihren Erfahrungen als positive Multiplikatoren wirken könnten.

## Fazit

Insgesamt wurde das Projekt auf allen Ebenen als sehr positiv bewertet und die Idee des Familiensportangebots sehr gelobt. Die Durchführung verlief bis auf die genannten Punkte reibungslos. Dies zeigt sich auch darin, dass viele Vereine das Projekt fortsetzen wollen oder bereits fortsetzen. Speziell die Fachverbände für Karate und Judo sind an einer verbandsinternen Fortsetzung interessiert.

### *Fazit der Familien*

In Gesprächen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und bei Beobachtung der Kurse wurde eine allgemeine Begeisterung zum Ausdruck gebracht. Dies lässt sich durch ausgewählte Zitate aus den Teilnehmer/innen-Fragebögen bestätigen.
Auf die Frage, welche Effekte das Familiensportangebot auf die Familie habe, wurden ähnliche Aspekte wie in der Zielsetzung angegeben. Die wichtigsten Aspekte waren Gemeinsamkeit, Zusammenhalt und Spaß: es wurden „Interessen verbinden“, „zusammen Spaß haben“ oder „mehr Spaß und Gemeinsamkeiten“ genannt. Doch auch die oben genannten Werte kamen mit „Respekt“, „Konzentration“ und „Motivation“ zum tragen.

*„den Kindern zu zeigen, dass man sie im Sport unterstützt“*

*„... macht sehr viel Spaß!“*

*„Austausch, bringt uns näher“*

*„Toll, dass es am Wochenende ist!“*

Die Aussagen der Kinder überschneiden sich damit:

*„war begeistert, dass der Opa und die Oma mitmachen“*

*„T. hat es Spaß gemacht mit Mama und Papa“*

*„Es macht viel Spaß und es stehen nicht Leistungen an erster Stelle, sondern dass man etwas mit seinen Eltern zusammen macht“*

*„Toll, auch mit meiner Mutter, die sonst eher wenig mit meinen sportlichen Hobbies zu tun hat“*

Aus den Aussagen geht die Begeisterung sowohl der Kinder als auch der Eltern hervor. Des Öfteren fielen die Begriffe „super“, „toll“ und „Spaß“. Zudem spiegeln die persönlichen Aussagen ebenfalls die Vielfalt der Zusammensetzungen wider, die Kinder hatten nicht nur Spaß mit den Eltern, sondern auch mit Oma und Opa oder Geschwistern.
Verbesserungsvorschläge wurden entweder keine gemacht oder es wurde „Weiter machen so!!“, „Keine, ich finde es gut, wie es ist“ oder „alles super“ genannt.

### *Fazit der Vereine*

Die Begeisterung der Vereine zeigt sich darin, dass 20 von 25 aktiven Vereinen daran interessiert sind, das Programm fortzusetzen. Die Trainerinnen und Trainer sprachen zudem mit großer Begeisterung von dem Projekt. Das Bild, das durch die Aussagen der Familien gezeichnet wird, setzt sich in den Aussagen der Trainerinnen und Trainer fort: „Großer Erfolg, viele Leute, allen hat es Spaß gemacht, auch den Trainern“ oder „rundum erfolgreich“. Es wurde nicht nur von einer „gelungenen Außendarstellung des Vereins“ gesprochen, sondern die Erfahrungen auch als „lehrreich für die Trainer“ angesehen.
In vielen Vereinen haben bereits neue Familien Interesse angemeldet oder bereits Aktive wollen das Training unbedingt fortsetzen.
Den Arbeitsaufwand bewerteten die Trainerinnen und Trainer unterschiedlich. In einem Verein wurde Überraschung darüber geäußert, dass das Projekt „Selbstläufer“ war und „eher gebremst“ werden musste. Andere empfanden es hingegen als „sehr zeitaufwändig, aber eine gute Geschichte“. Zudem wurde zum Teil Enttäuschung geäußert, dass die Werbemaßnahmen nicht „besser gezogen“ haben. Deswegen soll in wenigen Vereinen zwar das Projekt nicht fortgesetzt, dafür aber Projekttage statt eines kompletten Kursangebotes eingeführt werden und insgesamt „in Zukunft mehr auf das Thema Familie im Verein“ eingegangen werden.
Das Projekt „Stark für Familien – stark bewegt“ wurde sowohl von den Vereinsvertretungen als auch von den teilnehmenden Familien durchweg positiv bewertet. Die Trainerinnen und Trainer konnten an der Herausforderung im Umgang mit der heterogenen Gruppe „Familie“ wachsen. Die teilnehmenden Familien lernten ihre Familienangehörigen von einer neuen Seite kennen und konnten eine stärkere Bindung zueinander aufbauen.

## Ausblick

Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, werden diejenigen Vereine, die das Projekt weiterführen möchten, in einer zweiten Staffel zur Verstetigung mit weiteren 500,- € von lsb h/sjh und dem Programm „Integration durch Sport“ unterstützt. In der ersten Staffel gelang es manchen Vereinen nicht, Familien mit Migrationshintergrund für das Familiensportangebot zu gewinnen, da ihnen Zugangswege zu Migrantengruppen fehlten. Dies soll nun in der zweiten Staffel nachgeholt werden, um eine verstärkte interkulturelle Öffnung der Vereine zu bewirken und mehr Menschen mit Zuwanderungsgeschichte die Möglichkeiten des Sports in Sportvereinen näherzubringen.
In einem weiteren Schritt soll das Familiensportprojekt auf weitere Sportarten ausgeweitet werden. Da die Befragung der Familien gezeigt hat, dass durchaus Interesse an Familiensportangeboten in anderen Sportarten besteht, kann die Übertragung als sinnvoll erachtet werden. Kampfsportarten scheinen sich für die generationenübergreifenden Sportangebote zwar besonders anzubieten, doch es eigenen sich auch andere Sportarten für die Vermittlung von Werten wie Teamfähigkeit, Respekt und Toleranz. Die Ausweitung des Projekts in Kooperation mit dem Hessischen Schwimmverband, dem Hessischen Radfahrerverband

und dem Hessischen Turnverband ist in Planung. In allen drei Sportarten gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, gemeinsame Sport- und Bewegungsangebote für die Familie zu konzipieren, da sie über vielfältige Disziplinen verfügen. Zudem verfügen die Verbände und einige ihrer Vereine bereits über Erfahrungen mit gemeinsam frequentierten Familiensportangeboten.
Auch im Nachfolgeprojekt liegt der Schwerpunkt darauf, Familien mit Zuwanderungsgeschichte für die Teilnahme an den Kursen zu gewinnen. In den Familiensportangeboten sollen sich Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion und sozialem Status begegnen, sich gegenseitig kennen und verstehen lernen, um Vorurteile ab und Toleranz aufzubauen. Integration lässt sich nicht verordnen, vollzieht sich in aller Regel nicht von selbst – es ist ein Prozess wechselseitiger Anerkennung, der initiiert und begleitet werden muss, soll er nachhaltige Erfolge erzielen. Um dieses Ziel zu erreichen, bieten lsb h/sjh den Projektvereinen Unterstützung durch qualifizierte Beratung sowie Schulungen zur interkulturellen Öffnung und interkulturellen Kompetenz an.
Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass eine Fortbildung zum Thema „Training mit heterogenen Gruppen mit dem Schwerpunkt Familie“ sinnvoll ist, um Trainerinnen und Trainer mehr Handlungskompetenz für die Arbeit mit Familien mitzugeben. Da lsb h und sjh die Förderung von Familientrainings in Sportvereinen weiter unterstützen und sogar in einem Folgeprojekt auf weitere Sportarten ausweiten, ist die Erstellung eines Fortbildungskonzept „Training mit heterogenen Gruppen mit dem Schwerpunkt Familie“ angedacht. Hier wäre eine Zusammenarbeit mit den entsprechenden Fachverbänden zielführend. Dadurch fänden sportartspezifische Aspekte eines Familientrainings Berücksichtigung.

Landessportbund
Hessen e.V.

Geschäftsbereich Sportentwicklung – Familie und Sport
Otto-Fleck-Schneise 4 • D-60528 Frankfurt am Main • Tel. 069/6789-333 • Fax 069/6789-209
www.landessportbund-hessen.de • E-Mail breiten@lsbh.de