

Rundfunk Berlin-Brandenburg (rbb)

QUIVIVE vom 04.07.2007

Fit im Park

Ein besonders verführerisches Angebot für Jugendliche, die sonst niemals Sport treiben würden.

"Ich habe mein Turnzeug vergessen" oder "Gestern bin ich mit dem Fuß umgeknickt" sind klassische Ausreden Jugendlicher, um sich vorm Sportunterricht zu drücken. Woher kommt die Unlust an Bewegung und Aktion? Eine Studie zur Qualität des Sportunterrichtes in deutschen Schulen zeigte, dass Kinder und Jugendliche sich in 3 Sportstunden pro Woche nur maximal 14 Minuten wirklich bewegen. Die restliche Zeit geht für Umziehen, Auf- und Abbau und Anstehen drauf oder die Stunde fällt gleich ganz aus. Da kommt kein Spaß auf.

Mit "Umsonst und draußen" und "Komm raus, mach mit, werd fit!" wirbt nun die Aktion Power im Park. Das kostenlose Trainingsangebot für Kinder von 12 - 17 Jahren ist eine Initiative der Abteilung Soziales, Gesundheit, Umwelt und Verkehr im Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf und des gemeinnützigen Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Qualifizierte, motivierte Trainer mit viel Erfahrung in der Jugendarbeit und im Gesundheitssport leiten die Kurse. Den Jugendlichen wird in erster Linie der Spaß am Sport und an der Bewegung vermittelt. Alles steht auf dem Programm: Schweiß treibende Spiele, aber auch Ausdauer, Kraft und Koordination. Statt stundenlang vorm Computer zu sitzen, wird hier frische Luft geschnuppert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Damit keine Langeweile aufkommt und für jeden etwas dabei ist, sorgen die Trainer für Abwechslung.

Im Gegensatz zum Sportverein kann jeder mitmachen und das auch, wenn er nicht ganz pünktlich ist. Auch Untrainierte und leistungsschwache Jugendliche sollen hier ihren Spaß haben. Nur Sportzeug, Handtuch, eine Flasche Wasser und zum ersten Termin eine Einverständniserklärung der Eltern sind notwendig, um diesen Sommer fit zu werden. Und los geht's. Die Aktion läuft vom 4. Juni bis 27. September 2007.

Wichtig: Bei jedem Wetter wird gesportet!

Filmbeitrag: Kristina Henss
Infotext: Susanne von der Heydt
Stand der Information. 04.07.07

Fit im Park:

Montags immer im Volkspark Jungfernheide von 17 - 19 Uhr.
Treffpunkt ist auf der Wiese am großen Wasserturm. Am Parkeingang Heckerdamm/Ecke Kurt-Schumacher-Damm.

Dienstags geht es zur gleichen Uhrzeit im Volkspark Wilmersdorf rund.

Auf der großen Wiese direkt an der "Gelben Brücke", an der Bundesallee Richtung Osten.

Und am Donnerstag ist der Treffpunkt im Schlosspark Charlottenburg auf der Liegewiese hinter dem Spielplatz in der Nähe von Belvedere. Der günstigste Parkzugang ist über der Brücke am Tegeler Weg nahe S+U-Bhf. Jungfernheide.

Link:

[\[www.powerimpark.de\]](http://www.powerimpark.de)

Zentrum für Sportmedizin

Sport-Gesundheitspark
Jessica Lauenstein
Tel.: 030 - 89 79 17-0
Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.
Forckenbeckstraße 21
14199 Berlin
kontakt@sport-
gesundheitspark.de

[\[www.sport-gesundheitspark.de\]](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf

Stadträtin für Soziales, Gesundheit, Umwelt und Verkehr
Ilona Ksinzyk
Plan- und Leitstelle
Fehrbelliner Platz 4
10707 Berlin
Tel.: 030 - 9029 157 61
ilona.ksinzyk@ba-cw.verwalt-berlin.de