

## Platz 1: You`ve got to move it! – Post Sportverein Nürnberg e. V.



### Projektzeitraum:

Seit April 2022

### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche mit Adipositas

### Zielsetzung:

Bewegungsförderung durch Spaß an Sport und Bewegung; Überführung in ein dauerhaftes Angebot

In Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg wurde ein Konzept entwickelt, welches auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas eingeht und welches vor allem Spaß an der Bewegung vermitteln soll. In einem angenehmen Rahmen, ohne Leistungserwartung, negative Kommentare und Stigmatisierung, können die Kinder und Jugendlichen wöchentlich an der Bewegungsstunde (verschiedene Gruppen-, Ball- und Laufspiele) teilnehmen.

### Das Besondere:

Einzigartiges Angebot in der Metropolregion Nürnberg für Kinder und Jugendliche mit (starkem) Übergewicht

### Messbare Erfolge:

Es hat sich eine Gruppe gefunden, die mit großer Freude jede Woche regelmäßig am Angebot teilnimmt. Die Kinder stellen sich immer mehr und immer schwierigeren Bewegungsaufgaben.

## Platz 2: Schwimmassistentenbildung – BHSV Nürnberg e. V.



### Projektzeitraum:

Seit November 2021

### Zielgruppe:

Menschen mit Beeinträchtigung, die ehrenamtlich etwas bewegen möchten

### Zielsetzung:

Förderung von Inklusion, personelle Unterstützung von Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrern

In Kooperation mit der Stiftung Deutschland Schwimmt bildet der Behinderten- und Versehrtensportverein Nürnberg Menschen mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung und Interesse an ehrenamtlichem Engagement zu Assistenzkräften im Schwimmen aus. Mit diesem Zertifikat können Menschen mit Behinderung als Assistenz Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer unterstützen.

### Das Besondere:

Die Ausbildung zum Schwimmassistenten erfordert großen Zeitaufwand, der sich lohnt! In Nürnberg begann das Projekt im November 2021. Das dahinterstehende Projekt „Schwimmen lernen für ALLE“ gibt es schon etwas länger, die Stiftung Deutschland schwimmt erhielt hierfür sogar den Bayerischen Innovationspreis 2020.

## Platz 3: Das klimaneutrale Clubbad – 1. FCN Schwimmen e.V.



### Projektzeitraum:

Planungsgruppe seit Mai 2022

### Zielgruppe:

Alle Besucherinnen und Besucher des Freibades

### Zielsetzung:

Klimaneutraler Betrieb des Clubbads ab 2024, Senkung der Energiekosten und verlängerte Freibadsaison

Ein Steuerungskreis im Verein untersucht seit Mai 2022 zusammen mit der TH Nürnberg - Campus of Technology nach modernen Lösungen eines klimaneutralen und energiesparenden Freibadbetriebes.

### Das Besondere:

Durch die Nutzung von Photovoltaik-Modulen, Luft-Wärmepumpen und eventuell einer Beckenabdeckung soll nahezu die gesamte Beckenbeheizung CO2-frei erzeugt werden. Zudem könnte ein Großteil des Pumpen-Stroms durch Sonnenenergie gewonnen werden. Mit diesen Maßnahmen soll unter anderem auch eine Verlängerung des Öffnungszeitraums des Freibads angestrebt werden.

## Platz 4: Trägerschaft im Ganztag – Post Sportverein Nürnberg e. V.



### **Projektzeitraum:**

Schuljahre 2021/2022 und 2022/2023

### **Zielgruppe:**

Grundschulkinder (1.-4. Klasse) im Ganztag der GS Scharrer

### **Zielsetzung:**

Aufbau eines gesunden und aktiven Lebensstils (Bewegung und Ernährung), Erhöhung der Bewegungszeit, stärkere Vernetzung von Schule und Sport; optional: Mitgliedergewinnung

„Schule macht Sport“ - seit dem Schuljahr 2021/2022 übernimmt der Post SV die Trägerschaft im gebundenen Ganztag an der Grundschule Scharrerschule in Nürnberg. Innerhalb der Kooperation kümmert sich das Team vor Ort um die Mittagsverpflegung und aktive Freizeitgestaltung der Schülerinnen und Schüler sowie um die Sport-AGs am Nachmittag. Zudem werden weitere Angebote vor Ort geschaffen, wie z.B. Frühbetreuung, Ferienaktionen, Sporttage

### **Das Besondere:**

Insgesamt betreut der Verein vier Ganztagesklassen (80 Kinder) an vier Tagen pro Woche und kümmert sich neben dem Bewegungsangebot auch um das tägliche warme Mittagessen.

### **Messbare Erfolge:**

Die Kooperation wird bereits im zweiten Schuljahr durchgeführt.

## Platz 5: POSTI-Bär Kids („Schule macht Sport“) – Post SV Nürnberg e. V.



### Projektzeitraum:

Pilotprojekt in 2020, seit dem Schuljahr 2021/2022

### Zielgruppe:

Grundschulkinder

### Zielsetzung:

Neues Bewusstsein für Bewegung, Spiel und Spaß über den organisierten Sport schaffen

Sensibilisierung und Schulung der Eltern der Kinder

Sport fest im Alltag der Kinder zu integrieren

Das AOK-zertifizierte Projekt hat das Ziel, den Kreislauf aus zu viel Sitzen zu durchbrechen und wieder mehr Bewegung im Alltag der Kinder zu verankern. Das Programm startete als Pilotprojekt in 2020 an der Birkenwald-Schule, es ist nicht auf Leistung ausgerichtet, sondern darauf Spaß und Freude an der Bewegung zu wecken. Insgesamt werden verschiedene Bausteine durchlaufen. Neben der Analyse des IST-Zustandes zu Beginn wird in verschiedenen Gruppen Kindern, Lehrkräften und Eltern das Thema Bewegung nähergebracht. Nach erfolgreicher Durchführung findet eine Auswertung zusammen mit der Schulleitung statt. Sporteinheiten finden mit wenig Material und Aufwand statt, damit jedes Kind die Spielideen auch zuhause nach machen kann.

### Messbare Erfolge:

Teilnahme von insgesamt 11 Klassen der Gretel-Bergmann-Grundschule im Schuljahr 2021/2022

## Platz 6: Kooperation mit MIO-Kindergarten – Post SV Nürnberg e. V.



### Projektzeitraum:

Seit November 2021, 3 Kursreihen im Jahr

### Zielgruppe:

Kinder der Kindertagesstätte MIO (Gostenhof); Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer

### Zielsetzung:

Neue Zielgruppen erschließen, für Bewegung und Sport begeistern, Kooperationen weiter ausbauen

Ziel des Projektes ist es, bereits im jungen Alter und noch vor der Einschulung den Kindern das Element Wasser näherzubringen, Ängste zu überwinden, Sicherheit im Wasser zu gewinnen und spielerisch und mit viel Spaß das Schwimmen beizubringen. Ein Schwimmkurs besteht aus 10 Einheiten mit dem Ziel, das Seepferdchen zu erlangen. Kurselemente sind z. B. Tauchen, Schweben, Gleiten, Springen, Selbstrettung, Schwimmtechniken, 25m Schwimmen ohne Festhalten und der Sprung vom Beckenrand.

### Messbare Erfolge:

Mehrere Kurssequenzen wurden erfolgreich beendet und zahlreiche Seepferdchen abgenommen, die Kooperation besteht weiter fort und die Kurse sollen sogar ausgebaut werden.

## Platz 7: Aufbau einer Mädchenfußballabteilung – [DJK Nürnberg-Eibach e.V.](#)



### Projektzeitraum:

Start mit „Sport nach 1“ im Winter 2018/2019 im benachbarten Gymnasium für ein Schuljahr; 2019/2020 Anmeldung U13 zum Spielbetrieb

### Zielgruppe:

Mädchen bis 18 Jahre

### Zielsetzung:

Aufbau einer Mädchenfußballabteilung mit Mannschaften unterschiedlicher Altersklassen im Spielbetrieb; Nachwuchsarbeit für die Damenmannschaft

Anfang 2019 startete die Kooperation mit der benachbarten Schule mit dem Ziel, Mädchen für Fußball zu begeistern, für den Verein zu gewinnen und eine Mädchenmannschaft aufzubauen. Denn seit mehreren Jahren konnte der Verein aufgrund fehlender weiblicher Mitglieder keine Frauenmannschaft mehr für den Spielbetrieb melden. Was zu Beginn klein begann (anfangs meldeten sich nur vier Mädchen), sprach sich schnell herum und wuchs kontinuierlich an, sogar in der Pandemie. In der Saison 2022/2023 konnten sogar erstmalig drei Mädchen-Teams (U13, U15, U17) mit über 40 Spielerinnen im Spielbetrieb des Bayerischen Fußballverbandes gemeldet werden. Mit der neu gegründeten U17 wurde der Übergang in den Erwachsenenbereich geebnet.

### Messbare Erfolge:

BFV-Ehrenamtspreis für Gesamtjugendleiterin (Trainerin U13/U17 und Spielerin der Damenmannschaft)

## Platz 8: Lederhosentraining – Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e. V.



### Projektzeitraum:

Seit April 2022

### Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene

### Zielsetzung:

Niedrigschwelliges Bewegungsangebot im Freien;  
Menschen zu mehr Bewegung motivieren;  
Bayern soll - zusammen mit anderen Partnerstädten -  
zum fittesten Bundesland werden

Seit 2022 findet in den Sommermonaten in Zusammenarbeit mit dem Partner „Lederhosentraining“ das angeleitete Fitnesstraining immer Montags von 19-20 Uhr auf der Wöhrder Wiese statt. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Es handelt sich um ein niedrigschwelliges, kostenloses Bewegungsangebot das öffentlich und ohne Anmeldung oder Mitgliedschaft zugänglich ist. Jede und jeder kann mitmachen und selbst entscheiden, wie intensiv das Training sein soll (Wiederholungszahl, Bewegungsumfang, Pausen).

### Messbare Erfolge:

Die Bilanz des ersten Jahres kann sich sehen lassen: bis zu 85 Personen nehmen pro Woche teil, insgesamt wurden in 2022 rund 1.500 Personen bewegt. Dies soll in den kommenden Jahren ausgebaut werden, um noch mehr Menschen wöchentlich zu erreichen.