

## Online-Seminarreihe

### Kolping Familienzeit

#### Tipps & Tricks für (neue) Familiennetzwerke

[www.kolping-wearefamily.de/online-seminarreihe](http://www.kolping-wearefamily.de/online-seminarreihe)



## Familiensportsonntag

### (Turn- und Sportverein (TSV) Falkensee, Brandenburg)

<p><b>Beschreibung</b> – Was ist eure gemeinsame Aktivität?</p>	<p><i>Kurze Inhaltsbeschreibung in Sätzen</i>          Von Oktober bis Ostern findet immer sonntags von 15:00-16.30 Uhr der Familiensportsonntag für alle Familien statt. Bei Spielsport, Kinderturnen und Trampolin geht es um Begegnung und Bewegung. Eigene Ideen dürfen gern mitgebracht werden. Das Ganze ist kostenlos für TSV-Mitglieder, aber auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, ein offenes Angebot mit Anmeldung zum jeweiligen Termin (kein fester Kurs). Es geht um „Familiensport“ – es sollen wirklich Eltern mit ihren Kindern mitmachen, nicht wie sonst beim Kinderturnen, wo Eltern oft nur am Rand stehen.</p>
<p>„Ablaufplan“: Wie sieht der <b>Ablauf</b> eines Treffens normalerweise aus?</p>	<p><i>Was passiert im Einzelnen? Wie lange dauert das pro „Programmpunkt“ ca.?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau verschiedener Stationen durch die Übungsleiter, ankommende Eltern helfen mit</li> <li>• Begrüßungsrunde: Alle treffen sich im Kreis, es gibt einen kleinen Spruch, zu dem der Körper mobilisiert wird und sich alle schon mal bewegen Dann kommt ein Bewegungslied, zu dem alle in der Halle rumrennen</li> <li>• Danach ist die Turnhalle für alle offen</li> <li>• Keine offizielle Verabschiedung, das Team fängt gegen 16:20 einfach mit dem Abbau an - das geht ziemlich schnell, weil alle mit anpacken</li> </ul> <p>Vor Corona gab es ein Programm, jeder Sonntag hatte ein spezielles Thema: Trampolin, Tischtennisplatten, ein Ringer war zu Besuch. Zu Weihnachten gab es schon mal eine Weihnachtsmannrallye, bei der man Säcke schleppen durfte und den „Schornstein“ hoch und runter klettern. Zu Ostern gab es schon ein Ostereiersuchen in der Halle. Jeden Sonntag ist etwas Anderes aufgebaut zum Ausprobieren. Jetzt gibt es immer die Tischtennisplatten, auch die Weihnachtsmannrallye und das Ostereiersuchen wurden beibehalten, aber es gibt keinen offiziellen Plan mehr.</p>
<p>Wer ist die <b>Zielgruppe</b>?</p>	<p><i>Wer soll erreicht werden?</i>          Eltern mit Kindern, Mitglieder und Nichtmitglieder. Offen für jedes Alter.</p>
<p><b>Wer</b> wird erreicht?</p>	<p><i>Und wer wird erreicht? Wer kommt?</i>          Eltern mit den Kindern: Es sind Geschwisterbabys mit dabei (Bällebad ;-)) und auch ältere Kinder / Geschwister (Ankes Großer ist 14 Jahre alt); der Durchschnitt liegt im Kita-Alter.</p> <p>Familiensportsonntag hat sich für manche zu einem Treffpunkt entwickelt, bei dem sich die Kinder austoben können.          Aber: Es kommen immer andere Leute, man weiß nie, wer kommt. Manche kommen immer wieder, manche nur einmal.</p>
<p><b>Wie viele</b> Menschen (Kinder, Erwachsene, Jugendliche) nehmen an einem Treffen ca. teil?</p>	<p>Das ist ganz unterschiedlich. In der Adventszeit eher weniger (20-40 Teilnehmer), die Sonntage im Januar 2023 waren ausgebucht (75 Teilnehmer angemeldet).</p>

Gibt es eine <b>Empfehlung</b> , für wie viele Leute das gut funktioniert?	Vor Jahren waren auch schon über 100 Personen in der Halle. Jetzt wird die von Anke und dem Team festgelegte Teilnehmerzahl von 75 als gut empfunden.
<b>Termine:</b> Wie <b>oft</b> trefft ihr euch?	Einmal in der Woche – immer von Oktober bis Ostern, in der „dunklen Jahreszeit“ sozusagen. Wenn das Wetter schöner wird, kommen die Familien nicht mehr in die Turnhalle – wurde in einem Sommer ausprobiert.
Welche <b>Tage</b> ?	Sonntag
Welche <b>Uhrzeiten</b> ? Wie lange <b>dauern</b> die Treffen?	Das Angebot geht von 15:00-16:30 Uhr, Einlass in die Turnhalle ist ab 14:30 Uhr. Eigentlich ist Sonntagnachmittag eine typische Kaffee-Kuchen-Zeit – aber funktioniert trotzdem. Vor allem für die Hallenzeiten hat sich der Termin bewährt, um diese Uhrzeit und an diesem Tag wollen wenige andere rein in die Halle.
<b>Wo</b> trefft ihr euch?	Turnhalle der Diesterweg-Grundschule: große Dreifachturnhalle
Welche Anforderungen gibt es an den „ <b>Veranstaltungsort</b> “?	Turnhalle – mit dem „typischen Turnhallenequipment“ (Kästen, Matten, Bälle, Leitern, Seile, Schwebebalken, Langbänke, Tischtennisplatten, ...), damit verschiedene Angebote gemacht werden können.
<b>Wieviel kostet</b> euch das?	Der TSV mietet sich in die städtischen Hallen ein.
Wofür braucht ihr <b>Geld</b> ?	Es gehen immer mal wieder Geräte kaputt oder man möchte mal etwas Neues anbieten / ausprobieren. (Tischtenniskellen, Tücher, Springseile, Trampolin, Bällebad...)
Woher kommt das Geld?	Das Angebot ist für Mitglieder des TSV Falkensee kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 1,00 € pro Person. Es war wichtig, dass das Angebot familienfreundlich und bezahlbar bleibt, gerade, wenn man viele Kinder hat.
Als ihr angefangen habt: Gab es sowas schon bei euch vor Ort?	Ja, wir haben das Angebot quasi übernommen, weitergeführt und entwickelt. Aber etwas vergleichbares kannte ich noch nicht in Falkensee.
Wer <b>bereitet</b> das vor? Wie viele Leute bereiten vor?	Zwei Personen: Anke und Tina – überlegen sich auch, was an dem Sonntag passieren soll. Beim Aufbauen helfen Eltern, die schon früher da sind.
Woher kommen die <b>Inhalte</b> ?	Aufgebaut wird, was ihnen so einfällt, mal was zum Durchkrabbeln, mal was zum Balancieren. Für das Kita-Alter gibt es Karten mit Bewegungslandschaften – die sind eine gute Inspiration. Immer dabei sind Tischtennisplatten und Rollbretter.
Was ist vor einem Treffen alles zu tun? Könnt ihr hier eine Art „ <b>Aufgabenliste</b> “ im Vorfeld der Treffen schreiben?	<i>Welche Aufgaben stehen vor einem Treffen an?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termine festlegen (von O bis O, nur nicht an Feiertagen) und ins System einpflegen (macht jemand anderes vom TSV)</li> <li>• Werbung? Eher weniger. Ist auf der Homepage des TSV veröffentlicht und viel Mund zu Mund Propaganda.</li> <li>• Überlegen, was aufgebaut werden soll und ob es ein besonderes Angebot gibt</li> <li>• Ggf. Coronaregeln beachten → Anmelde-liste ausdrucken und führen</li> <li>• Anfragen von Interessenten beantworten</li> <li>• Vor Einlass: Halle prüfen: Beschädigungen oder alles o.k.?</li> <li>• Halle aufbauen – erste Eltern helfen da schon mit</li> </ul>
	Ab 14:30 Uhr sind Anka und Tina da und bauen auf. Aufbau dauert länger als Abbau. So ab 15:00/15:10 Uhr beginnt dann die Begrüßungsrunde.

<p>Wie lange braucht ihr ca. für die <b>Vorbereitung</b> eines Treffens?</p>	
<p>Was braucht ihr? Könnt ihr eine Art „<b>Materialliste</b>“ für die Treffen beschreiben?</p>	<p><i>Welches Material wird für die Treffen benötigt?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmendenliste? Ja (aktuell nicht zwingend, wurde aber beibehalten)</li> <li>• Geräte und Materialien aus der Turnhalle – sind vor Ort vorhanden</li> <li>• USB-Stick für das Begrüßungslied</li> <li>• Kühlakku / Erste Hilfe Materialien (in der Halle vorhanden)</li> </ul>
<p>Euer <b>TIPP</b> – das sollte man auf alle Fälle beachten, nicht vergessen, bedenken, ...</p>	<p>Praktisch ist die Verwaltung von Anmeldungen über das Programm Jolawo – hat der TSV Falkensee. Darüber können sich die Leute anmelden, das System bucht den Beitrag automatisch ab, erstellt die Anmelde-liste, verwaltet die Kontakte. So sind auch eventuelle Stornierungen einfach möglich. (Das Anmeldesystem kam mit Corona, vorher war das Angebot ohne Anmeldung.</p> <p>Es kann sein, dass ein Übungsleiterschein für die Überlassung der Halle notwendig ist. Das hängt davon ab, was die Eigentümer der Sporthallen vorschreiben. Davon unabhängig schadet es für solche Sportangebote aber nicht, wenn man vom Umgang mit den Geräten Ahnung hat, weiß, worauf man bei der Nutzung achten muss, um Verletzungsgefahren zu minimieren, und die Grundlagen von Erster-Hilfe aufgefrischt hat.</p> <p>Beim TSV Falkensee zum Beispiel ist es erwünscht, dass bei einem Angebot, und damit auch beim FamilienSPORTsonntag, ein Trainer mit Übungsleiterschein vor Ort ist. Ausnahmsweise würde es auch gehen, wenn nur „eingewiesene Eltern“ die Leitung übernehmen.</p> <p>Wichtig ist die Sicherheit, gerade an den Geräten. Deshalb werden viele Matten ausgelegt, Eltern bleiben bei ihren Kindern (sollen ja eh mitmachen), es gibt am Anfang Sicherheitshinweise für Geräte. Anke und Tina schauen herum, ob sie kritische Situationen sehen.</p>
<p>Was lief schon mal nicht so gut? Welchen „Fehler“ könnte man ggf. <b>vermeiden</b>?</p>	<p>Im Sommer funktionieren Hallenangebote nicht so gut, im Winter dagegen umso besser.</p>
<p><b>Öffentlichkeitsarbeit:</b> Wie und wo bewirbt ihr eure Aktivität?</p>	<p>Termine sind auf der Internetseite des TSV Falkensee veröffentlicht. Viel Mund zu Mund Propaganda.</p>
<p>Wie und wo habt ihr die Aktivität <b>beworben</b>, als ihr gestartet seid?</p>	<p>Zum Anfang gab es mal kleine Flyer, die wir in den Kitas verteilten, aber das ist auch schon wieder einige Jahre her.</p>
<p>Hattet ihr (prominente) <b>Unterstützung</b> bei der Öffentlichkeitsarbeit? (z.B. Pfarrgemeinderat, Pfarrer, Bürgermeister, Stadt, Gemeinderäte, ...)</p>	<p>nein</p>
<p>Wie würdet ihr die (An)Bindung der Teilnehmenden an eure Kolpingsfamilie /euren Verband / eure Gemeinde beschreiben?</p>	<p>Das ist schwer zu sagen, eher weniger Anbindung, schätzt Anke. Aber: FamilienSPORTsonntag ist Werbung für den Sportverein, gerade wenn sich Abteilungen (z.B. die Ringer) vorstellen, werden die Sparten für die anwesenden Kinder und Erwachsenen greifbarer. Da bleibt sicher das ein oder andere Mitglied im TSV „hängen“.</p>

