

Preisträger in der Kategorie Kommunen

Beworben haben sich 7 Städte / Gemeinden / Kliniken. Preisträger in der Kategorie Kommunen wurde die **Stadt Friedrichsthal** mit dem **F³ - Projekt (Fit und Fun für Friedrichsthaler)**.

Stadt Friedrichsthal - F³ - Projekt

Träger des Projekts: Edith-Stein-Schule Friedrichsthal / Sport- und Freizeitpark AC1 und die Firma EGOinform

Kooperationspartner: die Stadt Friedrichsthal und das Gesundheitsamt Saarbrücken

Schirmherr: Bürgermeister a.D. Werner Cornelius

Sponsoren: THW Ortsverband Friedrichsthal, Schülerzeitung Griwwelbisser, Wasserbettencenter Düpont Neunkirchen, Copy-World Neunkirchen

Projektstart: 24. August 2007

Dauer des Projekts: 15 Wochen

Abschlussveranstaltung fand am 19. Januar 2008 statt.

Zielgruppe: waren in erster Linie Kinder und Jugendliche, aber auch Erziehungsberechtigte Eltern und Lehrkräfte

aktive Teilnehmer: 44 Schülerinnen und Schüler der Edith-Stein-Schule

Auf Initiative der Stadt Friedrichsthal, dem Sport- und Freizeitpark AC1 Neunkirchen und der Firma EGOinform wurde das F³-Projekt entwickelt.

Ziel des knapp 4-monatigen F³ Projekts (Fit und Fun für Friedrichsthaler) war es in der Region Friedrichsthal Lehrkräfte, Schüler und Schülerinnen sowie Eltern und Erziehungsberechtigte auf die Problematik von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht aufmerksam zu machen und sie für diese Themen zu sensibilisieren. Dies ist dem Friedrichsthaler F³ Projekt – Fit und Fun für Friedrichsthaler gelungen.

Das F³ Projekt konnte die Jury überzeugen, indem neben der Vermittlung von gesundheitsbewussten Verhaltensweisen, auch geeignete Gesundheitsmaßnahmen durchgeführt wurden, die dem Bewegungsmangel, der Übergewichtigkeit, dem Mangel am Umgang mit Stress und Suchtmittelkonsum aktiv entgegen wirken sollten.

Gesunde Ernährung alleine ist nicht ausreichend, auch regelmäßig Bewegung sind für die Gesundheit von großer Bedeutung. Das haben sich auch die Friedrichsthaler zu Herzen genommen und boten zusätzlich zu Ernährungsberatung und Workshops für die Zubereitung und Fertigstellung einfacher, gesunder Mahlzeiten noch verschiedene Präventionsmaßnahmen zur Gesundheitsförderung im Bereich „Bewegung“ und „Stressbewältigung“ an. Gezieltes Gerätetraining, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Zirkel- und Cardiotraining, Herz-Kreislauf-Training, Stepp- und Kreiselttraining

sowie Workshops zum Thema „Stress und Stressbewältigung“ und „Entspannung“ wurden durchgeführt.

44 Schüler und Schülerinnen der Edith Stein Schule haben sich aktiv daran beteiligt.

Beispielhaft war die Initiative der Friedrichsthaler allen Schülerinnen und Schülern die kostenlose Teilnahme an dem Projekt zu ermöglichen und zusätzlich einen kostenfreien Fahrdienst zum Sport und Freizeitpark AC 1 anzubieten, wo die Gesundheitsmaßnahmen ausgeführt wurden.

Die intensive Einbindung von Eltern und Erziehungsberechtigten durch spezifische Angebote wie Gesundheits-Checks, ein Bewegungs-Verhaltens-Schulungsprogramm, ein Bewegungs-Trainings- und Ausgleichprogramm, Ernährungs-Workshops und das Raucherentwöhnungsprogramm „Ohne Rauch geht's auch“ wertete die Jury als äußerst vorbildlich. Gerade im Bereich der Schulen und Kindergärten ist es wichtig, dass auch die Eltern und Erziehungsberechtigten mit einbezogen werden. Gesunde Ernährung und Bewegung in Schulen und Kindergärten nützen nichts, wenn das Elternhaus nicht mitmacht. Ein Gesundheitsprojekt ist dann förderlich, wenn Erfolge nachweisbar sind.

Um zu belegen, dass das Projekt effektiv war und bei den Teilnehmern innerhalb der 15 Wochen eine positive Veränderung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der allgemeinen Gesundheit bewirkt hat, startete die Projektphase mit einem allgemeinen Eingangs-Check und einer Gesundheitsabfrage für alle Teilnehmer. Neben einer Gewichts- und Körperfettanalyse, einer Haltungsanalyse und einer Herz-Kreislaufkontrolle wurden noch ein Koordinations-Check sowie ein Kraffttest und ein Sehtest durchgeführt.

Im Anschluss an das 15-wöchige Sport- und Gesundheitsprogramm nahmen alle Beteiligten dann nochmals an einem Abschluss- und Kontrollcheck teil, um die Projekterfolge aufzuzeigen. Ergänzend wurde eine Teilnehmerbefragung durchgeführt, um zusätzliche Informationen zu erhalten.

Ein wichtiges Kriterium für die Auswahl des Preisträgers in der Kategorie „Kommunen“ war für die Juroren die Nachhaltigkeit des Projekts. Um diese zu gewährleisten, werden auch nach der Abschlussveranstaltung weitere unterstützende Maßnahmen entwickelt und angeboten. Zudem soll das Friedrichsthaler Projekt keine einmalige Aktion bleiben, sondern auch an anderen Schulen und/oder Institutionen durchgeführt werden. Friedrichsthal übernimmt damit im Bereich der Gesundheitsförderung eine Vorbildfunktion für weitere Städte und Gemeinden und ist somit würdiger Träger des Gesundheitspreises 2007 in der Kategorie Kommunen.