



Gemeinsam den Sorgen davonlaufen, Teamgeist spüren und die Seele stärken, das ist ein Ziel des Gemeinschaftsprojekts „fit4run“ von Landratsamt Ludwigsburg und Katholischem Jugendbüro Bietigheim-Bissingen. FOTO: LANDRATSAMT LUDWIGSBURG

## Projekt 69: Landkreis Ludwigsburg Kategorie 5

# Gemeinsames Laufen stärkt Teamgeist und Gesundheit

Mit dem Projekt „fit4run“ wird Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund Spaß an Bewegung und Wissen zu gesundheitlichen Themen vermittelt. Bislang haben 31 Flüchtlinge regelmäßig bei den Laufgruppen mitgemacht.

Von Simone Heiland

**LUDWIGSBURG.** „fit4run“ heißt ein Gemeinschaftsprojekt des Landratsamts Ludwigsburg und des Katholischen Jugendbüros der Stadt Bietigheim-Bissingen. Es wendet sich an 13- bis 18-jährige Jungen und Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund.

Die Adressaten dieses Projekts sind Schulen, Jugendhäuser, Vereine, Heime und andere organisierte Gruppen. Ziel ist es, den Teamgeist und die psychosozialen Ressourcen der jungen Leute zu stärken, was auch als ein wichtiger Aspekt im Integrationsprozess gewertet wird. Zudem würden die Jugendlichen durchs Laufen spielerisch mit gesundheitsrelevanten Themen wie zum Beispiel Übergewicht, Rauchen, Alkohol oder Ernährung konfrontiert, sagt Ronja Böhringer, unter deren Federführung das Projekt beim Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz des Landratsamts angesiedelt ist.

Marco Schuster vom katholischen Jugendbüro ergänzt: „Das Laufen bietet eine vergleichsweise einfache und kostengünstige Möglichkeit, Sport zu treiben. Die Jugendlichen können über den Sportpass der Sportkreisjugend an Vereine vermittelt werden und haben so die Chance, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren.“ Das Projekt ist für die Teilnehmer kostenfrei. Für die beteiligten Institutionen entstehen nur geringe Kosten, etwa für die Anmietung von Räumen, die Bereitstellung von Getränken und die Benutzung von Duschen.

### In diesem Jahr sind weitere Lauffreize geplant

Knapp 3000 Flüchtlinge hat der Landkreis Ludwigsburg im Jahr 2016 vorläufig untergebracht. Für 2017 werden weitere 100 bis 150 Flüchtlinge pro Monat erwartet. Das Projekt „fit4run“ startete 2015 und zielt speziell auf Jugendliche mit Migrations- oder Flüchtlingshintergrund.

31 junge Flüchtlinge aus elf Nationen haben bis dato mitgemacht. Bisher gab es zwei Gruppen, die sich über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten regelmäßig zum Laufen getroffen haben. Zwei weitere Gruppen sind geplant.

„Die Gruppen unterscheiden sich nur gering in puncto Teilnehmerzahl, Geschlechterverhältnis, Nationalitäten und Alter“, erklärt Ronja



Böhringer. Bisher sei das Projekt im Schulkontext mit Vorbereitungsklassen oder anderen Formen durchgeführt worden.

Die Teilnehmer erarbeiten im Anschluss an das Projekt ein persönliches Feedback. Und das fällt durchweg positiv aus. „Die Jugendlichen haben Spaß an der Bewegung, sie lernen gerne und fühlen sich motiviert und respektiert“, sagt die Projektleiterin.

### Die Vermittlung in Vereine ist noch ausbaufähig

Auch die Schulen bleiben nach Abschluss des Projekts am Thema Bewegung dran. So ist durch die Arbeit mit den Gruppen bereits eine Schul-AG entstanden, und im Stundenplan gibt es eine zusätzliche Sportstunde. Auch die Vermittlung in Vereine sei bei einzelnen Jugendlichen geglückt, sei aber noch ausbaufähig. „Das große Ziel des Projekts, Spaß an Bewegung mit Wissen zu gesundheitlichen Themen zu vermitteln, ist unserer Ansicht nach gut gelungen“, zieht Ronja Böhringer ein erfreuliches Fazit.

#### MEHR ZUM THEMA:

Weitere Informationen zum Projekt „fit4run“:  
[www.landkreis-ludwigsburg.de/deutsch/buerger-info/gesundheitsverbraucher-schutz/praevention-gesundheitsfoerderung/aktionen-projekte/#c45421](http://www.landkreis-ludwigsburg.de/deutsch/buerger-info/gesundheitsverbraucher-schutz/praevention-gesundheitsfoerderung/aktionen-projekte/#c45421)