



DAS PROJEKT

Skipping Hearts macht Lust auf Bewegung. Die Deutsche Herzstiftung möchte mit dem Projekt Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern, indem sie begünstigende Faktoren frühzeitig ausschaltet. Skipping Hearts richtet sich an SchülerInnen der dritten und vierten Klasse und setzt auf die ansteckende Wirkung von sportlichem Seilspringen. So möchte die Organisation den natürlichen Bewegungsdrang junger Menschen befeuern, denn statt zu toben oder zu klettern, verbringen immer mehr Mädchen und Jungen ihre Freizeit vor dem Fernseher oder am Computer. Die Folgen: Unbeweglichkeit und Übergewicht. Wird dieses Verhalten zur Gewohnheit, lässt es sich später nur schwer ändern. Seilspringen ist ein idealer Einstieg in einen bewegungsreichen Alltag. In einem Basiskurs lernen die Kinder die Vielfalt des Springseils kennen: allein, als Duo oder in Gruppen; rückwärts, über Kreuz oder auf Zeit. Um auch nach dem Basiskurs unkompliziert und selbständig Trainingseinheiten durchzuführen, bietet die Deutsche Herzstiftung Schulen ein kostenloses Materialpaket mit Springseilen und Trainingsanleitungen an. Mit dem Programm lernen die Kinder außerdem Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit. 2013 wurde das Programm an über 1.400 Grundschulen in sieben Bundesländern durchgeführt. Rund 65.000 Kinder wurden mit dem Basiskurs erreicht, 20.000 Mädchen und Jungen nahmen auch an der zweiten Stufe teil.

DAS WIRKT

Ein gesunder Lebensstil in jungen Jahren verringert das Risiko einer Herzerkrankung. Seilspringen legt dafür niedrigschwellig eine gute sportmotorische Basis. Wer seilspringt, trainiert Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, das Rhythmusgefühl sowie Beweglichkeit allgemein. Seilspringen geht überall und alleine genauso gut wie im Team. Und vor allem: Seilspringen macht Spaß. Gerade dieser niedrigschwellige Zugang zum Thema Bewegung eignet sich perfekt für die Verbreitung des Angebots und kann so eine enorme Reichweite entfalten. Gerade auf Stufe 2, wenn das Programm von den Schulen intensiv fortgeführt wird, hat es großes Wirkungspotenzial: Die Kinder haben schnell Erfolgserlebnisse, die sie motivieren und die Freude an Bewegung erhöhen. Seilspringen in der Gruppe fördert zusätzlich die Integration körperlich und sozial schwächerer Kinder. Eine Evaluation ergab, dass sich die Koordinationsfähigkeit, Ausdauer und Kraft der Kinder verbessert haben. Die größten Effekte zeigten sich bei Geschicklichkeit und Gleichgewicht.



Deutsche Herzstiftung

Kontakt

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstrasse 94-96
60323 Frankfurt am Main
+49 69 955128144
www.herzstiftung.de
www.skippinghearts.de

Gründungsjahr: 1979
Start des Projekts: 2006

Einnahmen der Organisation (2014): 11.817.052 €
Projektbudget (2014): 285.531 €

Mitarbeitende im Projekt: 67
davon Ehrenamtliche: 2

Projektstandort: Frankfurt am Main
Reichweite: bundesweit
Zielgruppe: GrundschülerInnen, LehrerInnen, Familien



Wirkungspotenzial des Projekts

Ziele und Zielgruppen	★★★★★
Ansatz und Konzept	★★★★★
Qualitätsentwicklung	★★★★★

Leistungsfähigkeit der Organisation

Vision und Strategie	★★★★★
Leitung und Personalmanagement	★★★★★
Aufsicht	★★★★★
Finanzen und Controlling	★★★★★
Transparenz und Öffentlichkeitsarbeit	★★★★★