

## Sport in Berliner Behörden

Der Berliner Familien-Sport-Club e.V. hat derzeit ca. 250 Mitglieder und ist auf Kinderturnen sowie Fitness- und Gesundheitssport in kleinen Gruppen spezialisiert, da die individuelle Betreuung in allen Kursen im Vordergrund steht. Wir bieten zum einen Präventionskurse in den Bereichen Fit und Vital, Walking und Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, die mit dem Sport-Pro-Gesundheitssiegel des DOSB zertifiziert sind, als auch Rehabilitationssport und Funktionstraining an.

Da wir bereits seit Jahren mit Seniorenclubs und Kitas kooperieren und dort vor Ort Sport anbieten, war es für uns naheliegend unser Angebot auf die betriebliche Gesundheitsförderung zu erweitern. Über den Kontakt zu einem anderen größeren Sportverein lernten wir auf einem Gesundheitstag des Bezirksamtes die Koordinatorin für betriebliche Gesundheitsförderung kennen. Im Laufe des Gesprächs stellte sich heraus dass die Koordinatorin gerne Problemzongymnastik für die Mitarbeiterinnen des Ordnungsamtes anbieten würde und dafür noch einen Kooperationspartner sucht. Nach unserer Zusage organisierte sie einen Raum und informierte die Mitarbeiterinnen. Seitdem findet der Kurs einmal pro Woche für eine Stunde während der Mittagszeit statt.



Da der Kurs von Anfang an gut angenommen wurde, empfahl uns die Koordinatorin an das Landesverwaltungsamt weiter bei dem ebenfalls ein Sportkurs während der Mittagszeit angeboten werden sollte. Das Landesverwaltungsamt befindet sich in unmittelbarer Nähe eines Parks, so war es naheliegend einen Walking- und Nordic Walking Kurs anzubieten. Auch dieses Angebot wurde mit großer Begeisterung angenommen und hat sich über die letzten Jahre weiter entwickelt. So nahmen wir beispielsweise im Jahr 2009 an der Initiative des Bundesgesundheitsministeriums „Mitgehen am Mittwoch – gemeinsam 3000 Schritte extra“ teil bei der bundesweit das Walken in Gruppen gefördert wurde.

Aufgrund der sehr positiven Erfahrungen mit der betrieblichen Gesundheitsvorsorge freuen wir uns auf weitere Kooperationen mit Firmen und Behörden.

Ein Bericht von Stephanie Waiblinger,  
Berliner Familien-Sport-Club e.V.