

KneippKids & Youth – Stark fürs Leben

Ganzheitliche Gesundheitsförderung, Beteiligung und Engagement für Kinder und Jugendliche im Landkreis Merzig-Wadern

Projektträger

Kneipp-Verein Merzig e.V.

Rund 2.600 Mitglieder · Träger der Kindersportschule seit 2007

Ausgangslage und Bedarf

Kinder und Jugendliche stehen zunehmend vor Herausforderungen wie Bewegungsmangel, steigenden psychischen Belastungen, Stress und fehlender Gesundheitskompetenz. Gleichzeitig haben nicht alle jungen Menschen Zugang zu gesundheitsfördernden Freizeit- und Bildungsangeboten. Insbesondere Kinder und Jugendliche aus bewegungsarmen oder sozial belasteten Lebenslagen benötigen niedrigschwellige, präventive Angebote, die Bewegung, mentale Gesundheit, Naturerfahrung und Gemeinschaft verbinden.

Der Kneipp-Verein Merzig e.V. beobachtet diesen Bedarf seit Jahren in seiner praktischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien und reagiert mit dem Projekt „KneippKids & Youth – Stark fürs Leben“ gezielt auf diese gesellschaftlichen Herausforderungen.

Zielgruppe

- Kinder im Alter von **6–10 Jahren**
- Jugendliche im Alter von **12–18 Jahren**

Besonders angesprochen werden:

- Kinder und Jugendliche mit Bewegungsmangel
- junge Menschen mit psychosozialen Belastungen
- Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen sozialen Lebenslagen

Die Teilnahme ist kostenfrei und niedrigschwellig.

Projektziele

Ziel des Projekts ist es, Kinder und Jugendliche ganzheitlich zu stärken und langfristig gesundheitskompetent zu machen.

Konkrete Ziele sind:

- Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit
 - Aufbau von Freude an Bewegung und gesunder Lebensweise
 - Stärkung von Selbstvertrauen, Resilienz und Selbstwirksamkeit
 - Förderung sozialer Kompetenzen und Gemeinschaftserleben
 - Aktive Beteiligung von Jugendlichen an Planung und Umsetzung
 - Gewinnung und Begleitung junger Ehrenamtlicher
-

Projektkonzept und Inhalte

Das Projekt basiert auf den **fünf Kneipp-Säulen** (Bewegung, Ernährung, Wasser, Heilpflanzen, Lebensordnung) und ist modular aufgebaut:

KneippKids (6–10 Jahre)

- Regelmäßige Bewegungs- und Gesundheitsangebote
- Spielerische Vermittlung der Kneipp-Prinzipien
- Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung und Naturerfahrungen

KneippYouth (12–18 Jahre)

- Sport- und Bewegungsangebote ohne Leistungsdruck
- Workshops zu Stressbewältigung, mentaler Gesundheit und Lebensordnung
- Outdoor- und Naturaktivitäten
- Austausch und Gemeinschaftserleben

KneippYouth Crew – Jugend gestaltet mit

Jugendliche werden aktiv in die Projektgestaltung eingebunden. Sie:

- planen eigene Aktionen und Angebote
- unterstützen jüngere Kinder
- wirken bei Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit mit
- engagieren sich ehrenamtlich im Verein

Natur & Nachhaltigkeit

- Kräuterwanderungen und Naturaktionen
 - Pflege öffentlicher Kneipp-Anlagen
 - Sensibilisierung für Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit
-

Beteiligung von Kindern und Jugendlichen

Die aktive Beteiligung von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Element des Projekts. Insbesondere Jugendliche werden nicht nur als Teilnehmende, sondern als Mitgestaltende verstanden. Sie bringen eigene Ideen ein, übernehmen Verantwortung und erleben Selbstwirksamkeit.

Qualitätssicherung und Evaluation

Die Qualität des Projekts wird gesichert durch:

- Einsatz qualifizierter Fach- und Übungsleiter:innen
- klare pädagogische Leitlinien
- regelmäßige Feedbackrunden mit Kindern und Jugendlichen
- teaminterne Reflexion und Dokumentation
- Rückmeldungen von Eltern und Kooperationspartnern

Die Wirkung des Projekts wird praxisnah durch quantitative und qualitative Methoden erfasst.

Nachhaltigkeit und Verfestigung

Das Projekt ist langfristig angelegt und wird dauerhaft im Kneipp-Verein Merzig e.V. verankert. Die Nachhaltigkeit wird gesichert durch:

- bestehende Vereinsstrukturen und die Kindersportschule
 - Ausbildung und Begleitung junger Ehrenamtlicher
 - feste Kinder- und Jugendgruppen
 - Kooperationen mit Schulen, Kitas, Jugendhilfe und Kommunen
-

Besonderheit und Mehrwert

Das Projekt verbindet:

- ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp
- moderne Themen wie mentale Gesundheit und Stressbewältigung
- echte Beteiligung von Kindern und Jugendlichen
- Ehrenamt, Naturerfahrung und Gemeinschaft

Durch seine klare Struktur, Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit besitzt das Projekt Vorbildcharakter und kann als Modell für andere Regionen und Vereine dienen.