

Step It Up

Bewegungsprojekt im herausfordernden Sozialraum

Freddy Lang – Sportjugend Hessen

Step It Up – Projektüberblick



Bewegungsprojekt der
Sportjugend Hessen

Start Oktober 2025 im
Jugendzentrum Gießen-
West (Pilot-Bubble)

Verknüpfung von
Bewegung (Sportverein)
und
sozialpädagogischer
Arbeit (Jugendzentrum)

Gefördert vom
Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren,
Sport, Gesundheit und
Pflege

Flyer und Plakate



STEP IT UP!

CALISTHENICS & STREET WORKOUT
- mit professionellen Coaches -

ab 21.10.
JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG
18⁰⁰ - 19⁰⁰ (13 - 16 JAHRE)
19⁰⁰ - 20⁰⁰ (17 - 19 JAHRE)

JUGENDCLUB GIESSEN WEST

SPORTJUGEND HESSEN
Sportjugendhessen
Sportjugend Hessen

FÜR JUGENDLICHE VON 13 BIS 19 JAHREN
SEI DABEI!
TEILNAHME KOSTENLOS

HESSEN
Landesverband für
Sport, Bewegung und
Freizeit in Hessen

BIB
BÜCHERUNDRUCK
GIESSEN

6
BEWEGUNGS
ATHLETEN

Diakonie
Hessen-Nassau
Gießen



STEP IT UP!

Hip-Hop-Dance
(Girls only)

ab dem 16.04
jeden Donnerstag
18 - 19:30 Uhr (12-15 J.)
19:30 - 21 Uhr (16-19 J.)

Jugendzentrum Gummiinsel

SPORTJUGEND HESSEN
Sportjugendhessen
Sportjugend Hessen

FÜR JUGENDLICHE VON 12 BIS 19 JAHREN
SEI DABEI!
TEILNAHME KOSTENLOS

HESSEN
Landesverband für
Sport, Bewegung und
Freizeit in Hessen

BIB
BÜCHERUNDRUCK
GIESSEN

6
BEWEGUNGS
ATHLETEN

Ausgangspunkt: dsj MOVE-Studie



Chancengleichheit für Bewegung?

Wer ist Mitglied im Sportverein?

68.2% der **Jungen** im Alter von 5-12 Jahren und

54.5% der 13- bis 17-jährigen Jungen

- **ohne Migrationsgeschichte**,
- deren **Eltern Abitur** haben und
- die **nicht auf staatliche Unterstützung angewiesen** sind



Bild: ©dsj

- **22.1%** der **Mädchen** im Alter von 5-12 Jahren
 - deren **Eltern kein Abitur** haben und
 - die **auf staatliche Unterstützung angewiesen** sind
- **25.8%** der 13- bis 17-jährigen Mädchen
 - **mit Migrationsgeschichte**,
 - deren Eltern kein Abitur haben und
 - die auf staatliche Unterstützung angewiesen sind

Zielsetzung und Zielgruppe

- Ziel: verlässliche Zugänge zu Bewegung schaffen
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Gesundheit
- Aufbau stabiler Beziehungen
- Zielgruppe: Jugendliche in herausfordernden Sozialräumen
- Überführung der Teilnehmenden in den Sportverein



Bild: ©Sportjugend Hessen

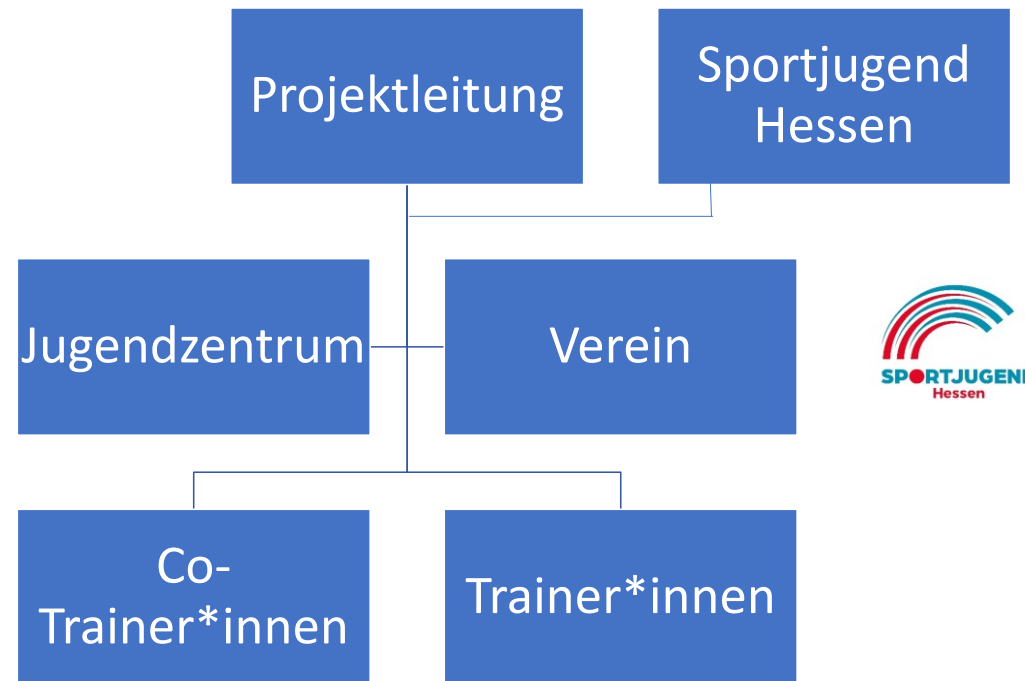
Setting und Ansatz

- Umsetzung im Jugendzentrum (vertrauter, geschützter Sozialraum)
- Ergänzend Nutzung von Outdoor-Flächen
- Offene, niedrigschwellige Angebote
- Verknüpfung mit Sportvereinen vor Ort



Bild: ©istock

Kooperationspartner



Sportjugend Hessen



- ✉ Ausschreibung des Projektes
- 📶 Vernetzung Jugendzentrum und Sportverein
- 🏗️ Organisation der konzeptionellen Beratungstermine
- 🔪 Bereitstellung der Kommunikationsmaterialien
- 🗣️ Beratung und Begleitung der Inhalte
- ✓ Brücke zwischen Sportverein und Jugendzentrum
- 🏠 Förderung -> 700 Euro (jährlich)
- 🏆 Qualifizierung der Coaches

Sportverein



Teilnahme an
konzeptionellen
Beratungsterminen

Scan des Vereins
und Bereitstellung
der „richtigen
Person“ (Coaches)

Durchführung der
Angebote

Abwicklung
Fördergelder /
Bezahlung der
Coaches

Brücke zu
Mitarbeitenden des
Jugendzentrums bei
herausfordernden
Themen der Kids

Jugendzentrum



Bewegungsangebote werden in den Schulen beworben und pädagogisch begleitet

Aufbau von Vertrauen und Verlässlichkeit

Individuelle Ansprache der Jugendlichen

Wichtige Voraussetzung für nachhaltige Teilnahme

Bereitstellung der Trainings-Location

Beratung der Kids und ihren Eltern im Thema „Antrag auf Bildung und Teilhabe“

Aktuelle Standorte (2026)



Gießen: Calisthenics und Hip-Hop-Dance



Linden: Hip-Hop-Dance



Dalheim: Tanz und Fitness

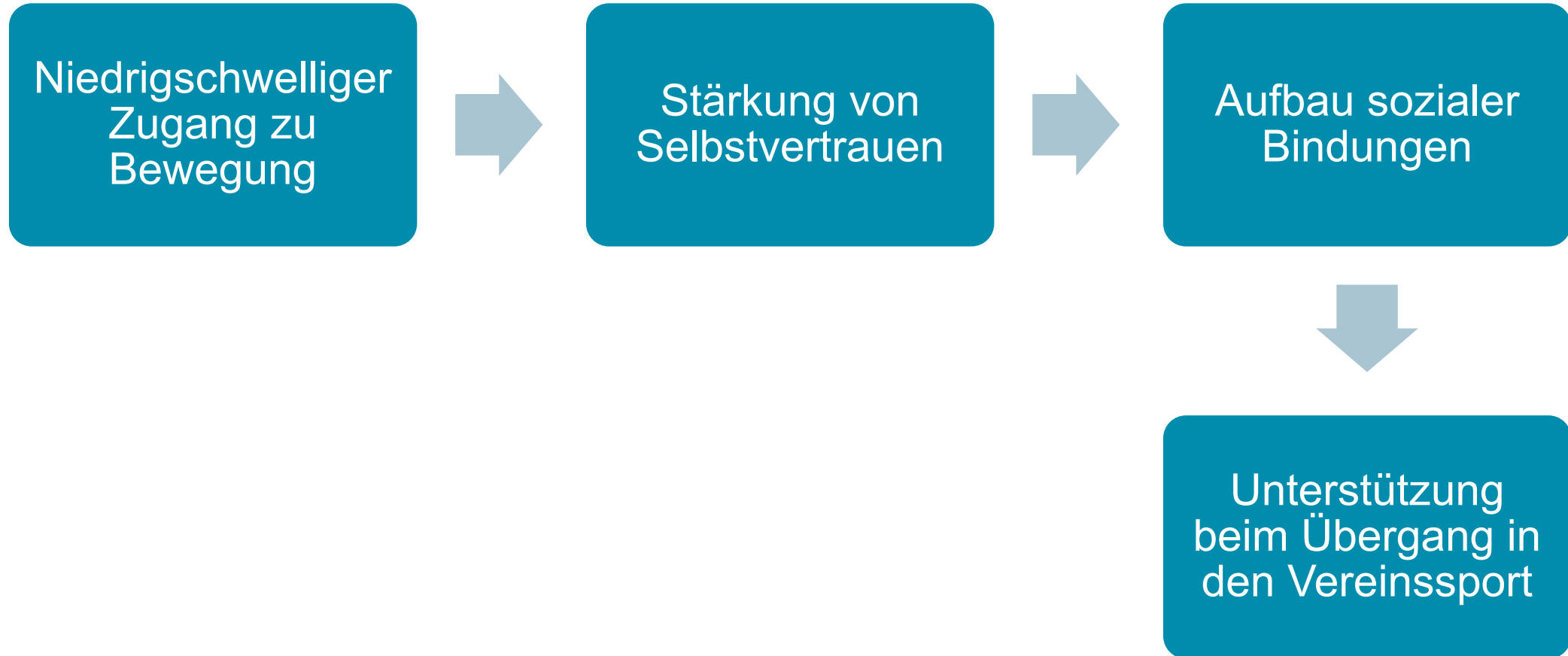


Pohlheim: Hip-Hop-Dance



Hüttenberg: Fitness

Wirkungskette des Projektes





Weiterführende Informationen

- Sportjugend Hessen
- Referat Bewegungsförderung und internationale Jugendarbeit
- Freddy Lang – Flang@Sportjugend-Hessen.de
- Bewerbung neuer Standorte bis 30.04.2026
- <https://www.sportjugend-hessen.de/news/neue-standorte-fuer-bewegungsprojekte-gesucht>