SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

How to: Gesundheitsförderung in Kita, Schule und co.?

Christopher Winter
Leverkusen, 08.12.2022

Recognised by EFQM
★★★★ 2021

Finde heraus, was gut für dich ist!

Über mich

Christopher Winter

Bachelor „Sport, Gesundheit & Prävention“

Master „Sport- und Bewegungsgerontologie“

DSHS Personal Trainer

Projektmanager betriebliches Gesundheitsmanagement

SportBildungswerk NRW

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung

Mehr als 30 Außenstellen in ganz NRW

Hauptgeschäftsbereiche:

- Qualifizierungs- / berufliche Bildung
- Sport- / Gesundheitskurse
- Sportreisen
- betriebliches Gesundheitsmanagement

Sport im Park

30.05-21.08.2022

25 Angebote mit 15 Sportvereinen

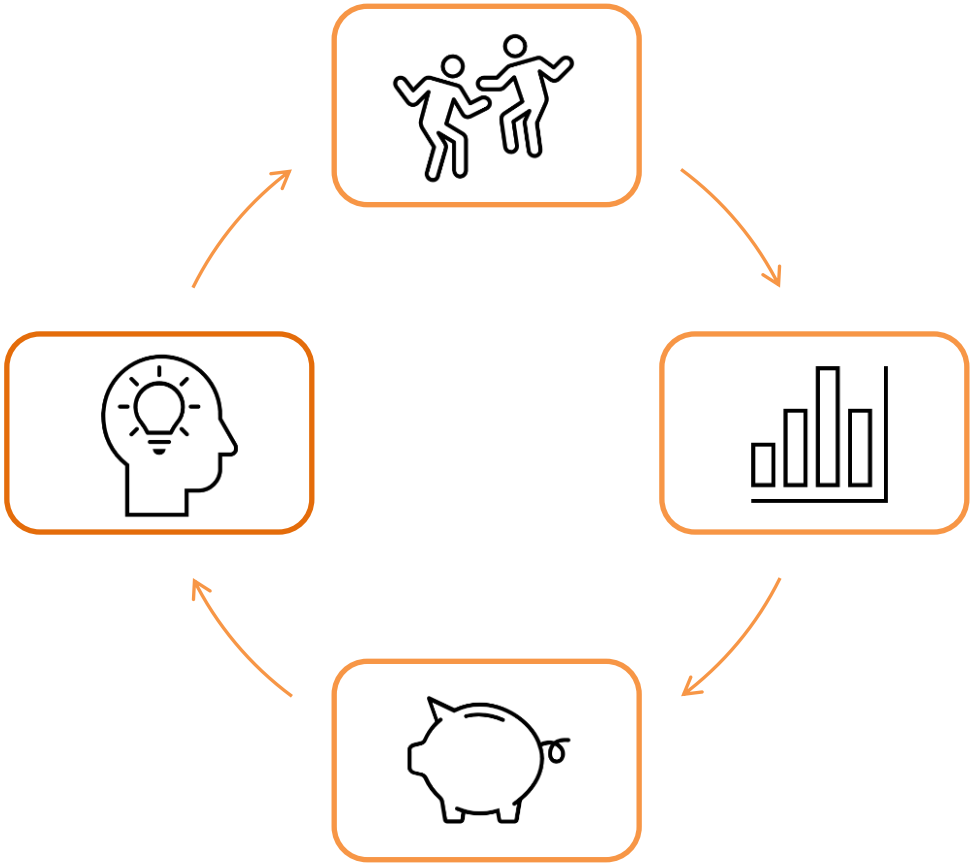
niedrigschwellige Bewegungsförderung

für jung und alt

Sport im Park

Von der Idee bis zur Evaluation

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ideenphase

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sportvereine erlebbaren machen

Teilhabe ermöglichen

Impulse zur Vereinsentwicklung setzen

Einen Beitrag zur Öffentlichkeitswirksamkeit der Sportvereine leisten

Lösungsansatz

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

BERGISCHE
KRANKENKASSE

Antrag zur
Förderung von Projekten in Lebenswelten nach §20a SGB V

1. Antragssteller
2. Lebenswelt / Setting
3. Ziele
4. Zielgruppe
5. Problem- und Bedarfsanalyse
6. Maßnahmenbeschreibung
7. Leistungserbringer
8. Finanzplan
9. Nachhaltigkeit
10. Qualitätssicherung
11. Vernetzung

Lösungsansatz

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

BERGISCHE KRANKENKASSE

Antrag zur
Förderung von Projekten in Lebenswelten nach §20a SGB V

☒ für die Region

☐ für ein Landesweites Projekt Antrag Nr.

Titel des Projektes

„Sport im Park 2022"

☐Erstantrag ☒ Folgeantrag

Laufzeit des Projektes: 30.05. - 21.08.2022

Geplanter Projektbeginn: 30.05.2022

Geplante Laufzeit: 30.05. – 21.08.2022

Wurde der Projektantrag noch bei weiteren Stellen eingereicht?

☒ Nein

☐ Ja, bei:

1. Antragssteller

Institution bzw. Träger der Einrichtung: Solinger Sportbund e.V.
Straße: Am Neumarkt 27
PLZ, Ort: 42651 Solingen
Telefon: 0212 20 21 11
E-Mail: info@solingersport.de

Ansprechperson: Christopher Winter
Institution: Solinger Sportbund e.V.
Telefon: 0212 20 21 11
E-Mail: winter@solingersport.de

1

BERGISCHE KRANKENKASSE

2. Lebenswelt / Setting

Das Projekt „Sport im Park", welches der Solinger Sportbund in Kooperation mit seinen Vereinen umsetzen möchte, adressiert das Setting außerbetriebliche Lebenswelt. Mittels des Projektes sollen Menschen mit und ohne Bewegungsbiografie niederschwellig für Bewegung und damit Gesundheit sensibilisiert werden. Zu diesem Zweck stehen den 162.940 (Stand 01/2021) Solinger Bürgern sowie Personen mit einem Arbeitsplatz in Solingen kostenfreie Angebote mit unterschiedlichen Bewegungsschwerpunkten zur Verfügung.

3. Ziele

Übergeordnete Ziele:

Das Projekt verfolgt die Zielstellung, die gesundheitliche Chancengleichheit für Personen, ungeachtet deren sozialökonomischem Status anzunähern. Ein Blick in die Wirklichkeit der Sportvereine zeigt hier, dass Personengruppen mit niedrigem „sozialen Status" erschwert bzw. kaum Zugang zu Bewegungs- und Sportangeboten der Sportvereine finden. Mittels der kostenfreien Angebote wollen wir dieser, sowie sämtlichen weiteren Interessensgruppen Kompetenzen zur Gesundheitserhaltung und Gesundheitsförderung vermitteln. Der Ansatz der aufsuchenden Bewegungsangebote innerhalb verschiedener Grünflächen und Parkanlagen innerhalb der verschiedenen Quartiere Solingens erscheint hier zielführend.

Welche Teilziele wurden für das Projekt klar definiert?

- Schaffung von niederschwelligen Bewegungsangeboten zur Erreichung von bislang sportabstinenten Personengruppen. (Organisationsgrad im Sportverein in Solingen bei ca. 16 %!) Weiß nicht, ob das noch der gleiche Prozentsatz ist
- Bekanntmachung von aktuellen Sport- und Gesundheitsangeboten, sowie Trendportarten mittels der verschiedenen Sport im Park Angebote
- Vereinsstärkung, Mitglieder-/ Kundengewinnung
- Verbesserung der öffentlichen Wahrnehmung des organisierten Sports
- Bewerbung der Sportvereine vor Ort
- Bewegungsbegeisterung wecken
- Verbesserte Zugangsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in das Setting Sportverein schaffen
- Anteilige Kompensation der, im Rahmen von Corona entstanden Bewegungs- und Gesundheitspotentialen (physisch, psychisch sowie sozial)

2

Lösungsansatz

SPORTBILDUNGSWERK NORDRHEIN-WESTFALEN

BERGISCHE KRANKENKASSE

Was soll sich durch Ihr Projekt konkret verändern?

- Das Projekt soll mittelfristig fester Bestandteil des Solinger Stadtbildes werden. Durch den stetigen Zuwachs weiterer Aktionsflächen suchen Vereine aktiv die Flächen und Orte auf, in denen die Solinger sich in ihrer Freizeit aufhalten. Die Bewegungsangebote, welche innerhalb des Projekts umgesetzt werden, sollen sukzessive den „Lifestyle" dieser Standorte sowie das Image der Sportvereine verbessern und öffentlichkeitswirksam erfahrbar machen.
- Vereinsstärkung, Vereinsentwicklung, Mitgliedergewinnung
- Orientierung & Überblick für Endverbraucher = Welche Sportvereine gibt es in Solingen = Information als wesentliche Grundkomponente zur gesundheitlichen Chancengleichheit
- Förderung der gesundheitlichen Ressourcen bei gleichzeitiger Schaffung von / Interaktion mit sozialen Kontakten
- „Win-Win-Situation" für Endverbraucher und Kooperationspartner
- Projektkonzept ist so ausgelegt, dass ebenso kleine Vereine ohne viel zeitlichen Aufwand Teil des Projektes werden können
- Bewusstsein für einen aktiven Lebensstil schaffen

4. Zielgruppe

Wen möchten Sie in Ihrem Projekt erreichen?

Erreicht werden sollen sämtliche Bürgerinnen und Bürger der Solinger Bevölkerung im Alter ab 6 Jahren. Angebote für Kinder und Jugendliche, welche in 2020 erstmals umgesetzt wurden, sollen weiter in forcierter Form Gegenstand des Projektes sein. Im Blickpunkt stehen dabei diejenigen Menschen, die bislang keinen Zugang zu gesundheitssportlichen Angeboten erhalten bzw. solche Angebote aus verschiedenen Gründen nicht aufgesucht haben. Eine gezielte Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund sowie von Männern ab 30 Jahren ist ein weiteres Teilziel. Mit Blick auf die divergierende Lebenserwartung von Männern und Frauen, sollen die gesundheitlichen Chancen von Männern durch einen aktiven Lebensstil verbessert werden.

Wie viele Personen werden voraussichtlich durch das Projekt erreicht?

Angesprochen werden zunächst alle Bewohner*innen und Akteure in Solingen. Mit Hinblick auf die Erreichung von Personengruppen muss eine zweigeteilte Betrachtung vorgenommen werden. Durch das Projekt „Sport im Park" erhofft sich der Solinger Sportbund eine flächendeckende Ansprache sämtlicher Personen in Solingen. Dies wird bestmöglich mittels Werbemaßnahmen im z.B. Radio, der Zeitung und auf Social Media sichergestellt.

3

BERGISCHE KRANKENKASSE

6. Maßnahmenbeschreibung

Mittels des Projektes entstehen im Zeitraum von 30.05 bis 21.08. verschiedene Bewegungsangebote in allen Stadtteilen. Denn auch das Sporttreiben bei „Sport im Park" schafft eine gute Grundlage für die Beziehung zur Natur. Jedes der Angebote greift spezifische Bewegungsschwerpunkte auf, welche entsprechend des jeweiligen Leistungsniveaus der Teilnehmer*innen angepasst werden können. Das Projekt ist so angelegt, dass möglichst keine räumlichen und logistischen Teilnahmebarrieren bestehen. Zu diesem Zweck können die Interessenten kostenfrei in ihrem Quartier / ihrem Stadtteil sportlich aktiv werden. Neben der individuellen Gesundheitsförderung hilft dies ferner dabei, seinen Stadtteil und die Menschen die in diesem Leben neu wahrzunehmen. Für den Zweck einer möglichst breiten Projektwahrnehmung sowie Teilnahme wird erneut in Kooperation mit den verschiedenen Sportvereinen eine Flächendeckung in allen Solinger Stadtteilen (siehe nachfolgende Abbildung) angestrebt.

Zur Verbesserung der außen Kommunikation wird in 2022 „Sport im Park" als gemeinsame Kampagne der Partner mit einer gemeinsamen Marketingstrategie vorangebracht. Ziel ist es mehr Bürgerinnen und Bürger der Stadt Solingen in Bewegung zu bekommen und den Sportverein kennenzulernen. Unter dem Motto „Mensch, Sport im Park" wird das Projekt mit seinen Angeboten im Vorfeld und während des Zeitraums durch verschiedene Marketingmaßnahmen begleitet.

5

Lösungsansatz

SPORTBILDUNGSWERK NORDRHEIN-WESTFALEN

BERGISCHE KRANKENKASSE

Maßnahmen	Marketing
Flyer	Verbesserter Flyer mit guter Übersichtlichkeit
Plakate	DIN A 2 Plakate werden erstellt mit dem Ziel mehr vor Ort im Stadtteil wahrgenommen zu werden
Zeitung/Radio	Im Vorfeld wird „Sport im Park" mehrfach im Tageblatt beworben, insbesondere auch im allgemeinen Solingen Teil, um eine breitere Masse anzusprechen. Darüber hinaus ist eine Sonderseite geplant. Radio RSG und WDR Lokalzeit werden ebenfalls zur Bewerbung angefragt.
Reels, kurz Videos	Erstellung von Reels und kurzen Videos zu den Angeboten, um die breite Maße für das Projekt zu gewinnen und um erste Eindrücke zu schaffen.
Instagram & Facebook	Die Bewerbung auf den Social-Media-Kanälen des SSB und des Stadtmarketing startet Anfang Mai. Jugendliche werden im Vorfeld in die Bewerbung eingebunden, um die Angebote zu liken.
Influencer	Wichtige Personen sog. Influencer werben für „Sport im Park", um die jungen Leute besser zu erreichen.
Kooperationspartner: Betriebliche Gesundheit	Das Stadtmarketing wird das Projekt Sport im Park auf dem Mitarbeiterportal bewerben. Der SSB bewirbt das Projekt bei der Stadt-Sparkasse Solingen sowie bei den Mitarbeitern/innen der Stadtwerke und des Klinikums.
Kooperationspartner: Schulen	Es wird einen Spezialflyer für Kinder und Jugendliche (50 pro Schule) erstellt.
Kooperationspartner: Verein	Der Erfolg des Projektes lebt ebenfalls maßgeblich von der Vereinsinternen und externen Bewerbung. Hierzu wird Werbung über Mitglieder geschaltet (jeder bringt einen mit) und die Netzwerkpartner im Stadtteil werden in die Werbung mit eingebunden
Microsite	Es soll auf der Stadt Solingen Internetseite eine Microsite/ Landing Page geben, um Infos zu und über die Angebote rausgeben zu können, aber auch Kontaktdaten für Fragen bereitstellen zu können.

6

BERGISCHE KRANKENKASSE

7. Leistungserbringer

Institution bzw. Träger der Einrichtung: Solinger Sportbund e.V.
Straße: Am Neumarkt 27
PLZ, Ort: 42651, Solingen
Telefon: 0212 / 20 21 11
E-Mail: info@solingersport.de

Ansprechperson: Christopher Winter
Institution: Solinger Sportbund e.V.
Telefon: 0212 / 20 21 11
E-Mail: winter@solingersport.de

8. Finanzplan

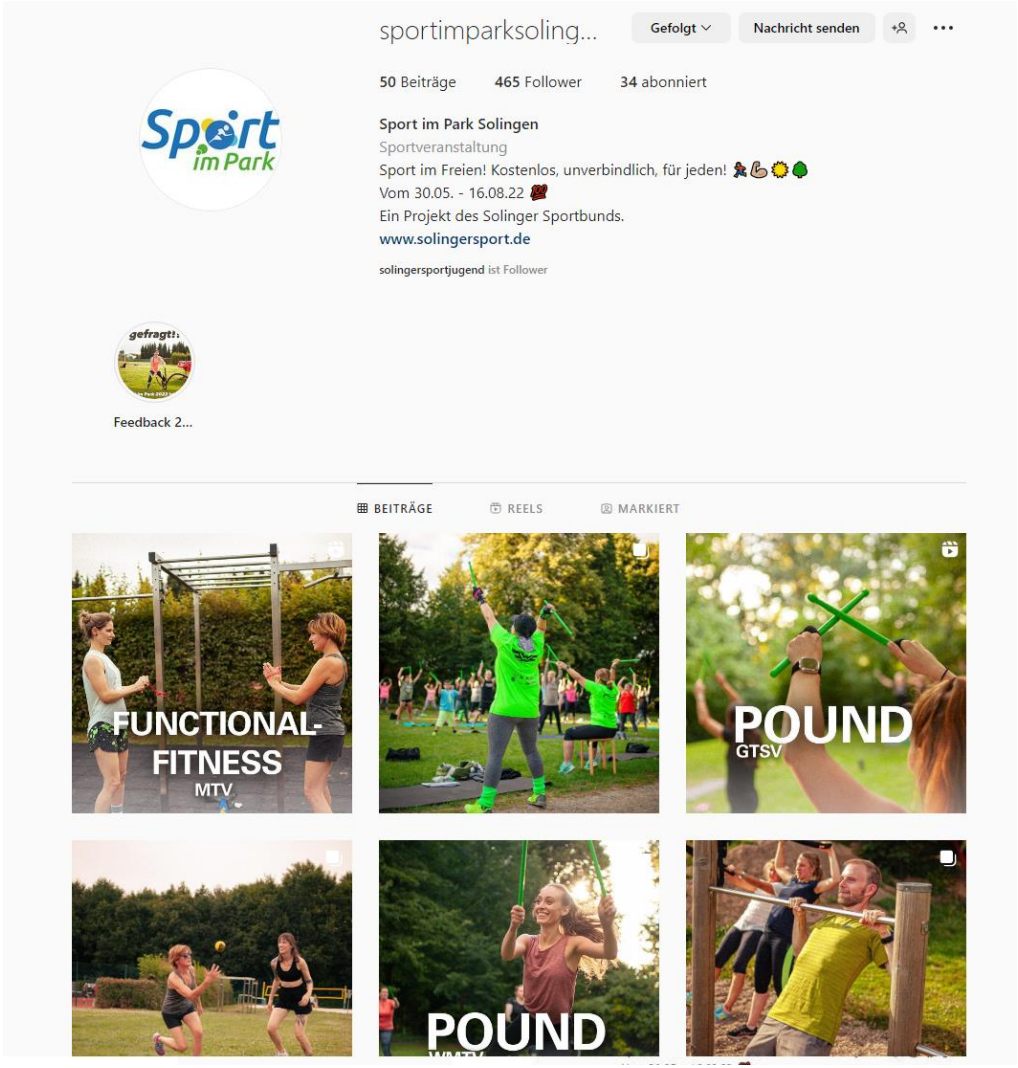
Welche (notwendigen) Eigenmittel werden in das Projekt eingebracht?
Eigenmittel: Zur Umsetzung des Projektes stellt der Solinger Sportbund einen Mitarbeiter ab, welcher die Planung, Organisation, Umsetzung und Evaluation des Projektes betreut.

Der Finanzplan gestaltet sich wie folgt:

Position	Kosten pro Angebot	Kosten Gesamt
Übungsleiter Honorar (12 Wochen * X € * 30 Angebote)		
40 Funktionsshirts		
Sport im Park Reels, Kurzvideos und Öffentlichkeitsarbeit		
Informations- und Aufklärungsmaterial		
Organisationskosten		
Summe inkl. MwSt.		

7

Umsetzungsphase



Umsetzungsphase

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

SOLINGER SPORTBUND e.V.

Sport im Park

Einfach QR-Code scannen

Kostenlos mitmachen!

Alle Angebote vom 30. Mai bis 21. August 2022 im Überblick

25 Angebote, 15 Orte. 15 Solinger Sportvereine – Zu allen Kursen sind geeignete, ggf. wetterfeste Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und/oder Sportmatte sowie Getränke mitzubringen.

Zeitraum	Angebot	Beschreibung	Uhrzeit	Treffpunkt	Verein
für die ganze Familie:					
30. 5.–21. 8. 2022 donnerstags	Linedance	Linedance für alle	15.30–16.30 Uhr	Südpark	VSM 2017 – Reha- und Behindertensport SG e.V.
30. 5. –21. 8. 2022 freitags	Boule	Boule für Klein und Groß	15–17 Uhr	Sandstr. 20, 56 Engelskirchen	VSM – Reha- und Behindertensport SG e.V.
27. 6.–21. 8. 2022 dienstags	Taekwondo	Taekwondo, Selbstverteidigung und allgemeines Training	17.30–19 Uhr	Südpark	VSM – Reha- und Behindertensport SG e.V.
So., 11. 6. So., 25. 6. 2022	Disc-Golf	Die Trendsportart Disc-Golf einmal selbst ausprobieren.	15–18 Uhr	Cronenberger Str. 177, Bäume hoch unterh. d. Hundewiese	WMTV 1861 e.V.
Kinder von 3–8 Jahren:					
30. 5.–26. 6. 2022 freitags	Workout für Kids	Spiel und Spaß unter freiem Himmel	17–18 Uhr	An der großen Holzbank im Südpark	Solinger Turnerbund
26. 6.–10. 7. 2022 sonntags	Eltern-Kind-Akrobatik	Figuren wie im Zirkus – Leichtigkeit, menschlicher Pyramiden und mehr.	10–11.30 Uhr	Heinz-Peters-Pl., Effeltr., Bäume Außensportanlage	Merscheider Turnverein 1878 e.V., Solingen
27. 6.–8. 8. 2022 montags	Faltball Kinder bis 10 J.	Spielen, Lernen, Spaß haben	14–15.30 Uhr	Zietenstr. 27, Sportplatz Zietenstraße	SV Eintracht Solingen
ab 10 Jahre:					
30. 5.–26. 6. 2022 mittwochs & freitags	American Football	Kennenlernmöglichkeit für Jungen u. Mädchen bis 15 J.	17.30–19 Uhr	Adolf-Clarenbach-Str. 41, Kunstrasenplatz WMTV	Solingen Paladins
30. 5.–26. 6. 2022 donnerstags	Fahnenschwenken	Mit Schwung und wenigen Griffen zu effektvollen Figuren.	18.30–19.30 Uhr	Friedrich-Ebert-Str., Stadtpark Wald	St. Seb. Schützenbruderschaft SG-Wald
ab 12 Jahre:					
30. 5.–26. 6. 2022 mittwochs	Baseball	Alles was es zu werfen gibt und wir mit dem Spiel.	ab 18 Uhr	Kattentr. 45	Solinger Alligators
30. 5.–21. 8. 2022 dienstags	Rounders	basierend auf Beachvolleyball – Spielwitz, Fairplay, Koordination, Ballgefühl	19–20.30 Uhr	Heinz-Peters-Pl., Effeltr., Bäume	Merscheider Turnverein 1878 e.V., Solingen
30. 5.–26. 6. 2022 montags	Hula Hoop	zur Verbesserung von Koordination und Fitness + für Workout u. Aerobic-Fans	17.15–18 Uhr	Heinz-Peters-Pl., Effeltr., Bäume	Merscheider Turnverein 1878 e.V., Solingen
30. 5.–26. 6. 2022 montags	Beachvolleyball	Spaß, Sport und Teamplay	17–18.30 Uhr	Heinz-Peters-Pl., Effeltr., Bäume Außensportanlage	Merscheider Turnverein 1878 e.V., Solingen
30. 5. –26. 6. 2022 mittwochs	Laufen und Walken	in kleiner Gruppen gemeinsam Laufen und Walken	18–19 Uhr	Wanderparkplatz Engelsberger Hof	Solinger Leichtathletik-Club 1951 e.V.
27. 6.–8. 8. 2022 montags	Faltball	Spielen, Lernen, Spaß haben	15.30–17 Uhr	Zietenstr. 27, Sportplatz Zietenstraße	SV Eintracht Solingen
ab 14 Jahre:					
29. 6.–3. 8. 2022 mittwochs	Pound	Kombination aus Pilates, Cardio, Koordination und viel Spaß	ab 19 Uhr	Friedrich-Ebert-Str., Stadtpark Wald	WMTV 1861 e.V.
30. 5.–21. 8. 2022 donnerstags	moderates Ganzkörpertraining	Workout für alle die fit(er) werden möchten	18.30–19.30 Uhr	Adolf-Clarenbach-Str. 30, Wilder Stadion	WMTV 1861 e.V.
27. 6.–8. 8. 2022 montags & mittwochs	Rettungsschwimmen	Grundausbildung zur Rettungsschwimmer-Ausbildung	19.30–20.15 Uhr	Mittelstr. 19, Freibad Vieringhausen	DLRG
So., 5. 6., 19. 6., 2. 7., 16. 7. 2022	Grundlagen des Kung Fus	Die Grundlagen des Kung Fus beherrschen? Dann kommt zu unserem Angebot.	10–11 Uhr	Wiese v. d. Stadtkirche Ohligs, Ev. Kirchengem. Merscheid	Kung Fu Tao Düsseldorf e. V.
ab 15 Jahre:					
30. 5. –21. 8. 2022 dienstags	Functional Training	intensives Ganzkörpertraining mit Jumping Jacks, Burpees & Co.	18–19 Uhr	Heinz-Peters-Pl., Effeltr., Bäume	Merscheider Turnverein 1878 e.V., Solingen
30. 5.–26. 6. 2022 dienstags	American Football für Mädchen	Kennenlernmöglichkeit für Mädchen	18.30–21 Uhr	Herbert-Schade-Sportanlage Heckenmyrte Schaberg	Solingen Paladins
ab 16 Jahre:					
27. 6.–21. 8. 2022 dienstags	Yoga und Entspannung	ruhige, dehnende Bewegung für Entspannung und Beweglichkeit	ab 15 Uhr	Freibad Aufderhöhe	TSV Solingen-Aufderhöhe 1877 e.V.
Jugendliche & Erwachsene:					
24. 6.–12. 8. 2022 freitags	Pound Rockout	mit sog. Drumsticks auf den Boden und in den Himmel trommeln	ab 19 Uhr	Wiese am Kriegerdenkmal	Grafrather Turn- und Sportverein 1869 e.V.
30. 5.–21. 8. 2022 mittwochs	Fit durch die Heide	gemeinsames Walking	9–10 Uhr	Wanderparkplatz Engelsberger Hof	Ohligser Turnverein 1888 e.V.
30. 5.–26. 6. 2022 freitags	Workout für Erwachsene	Gemeinsam haben wir uns fit	18–19 Uhr	an der großen Holzbank im Südpark	Solinger Turnerbund

Veranstalter: SOLINGER SPORTBUND e.V.

Partner: BERGISCHE KRANKENKASSE, Solingen

Folgt uns: Solinger Sportbund e. V., Sport im Park Solingen

Offizieller Medienpartner: Solinger Tageblatt „die Nr. 1 der Solinger"

Umsetzungsphase

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

SOLINGER SPORTBUND e.V.

Evaluation

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Die teilnehmenden SV führen über den gesamten Zeitraum hin TN-Listen.

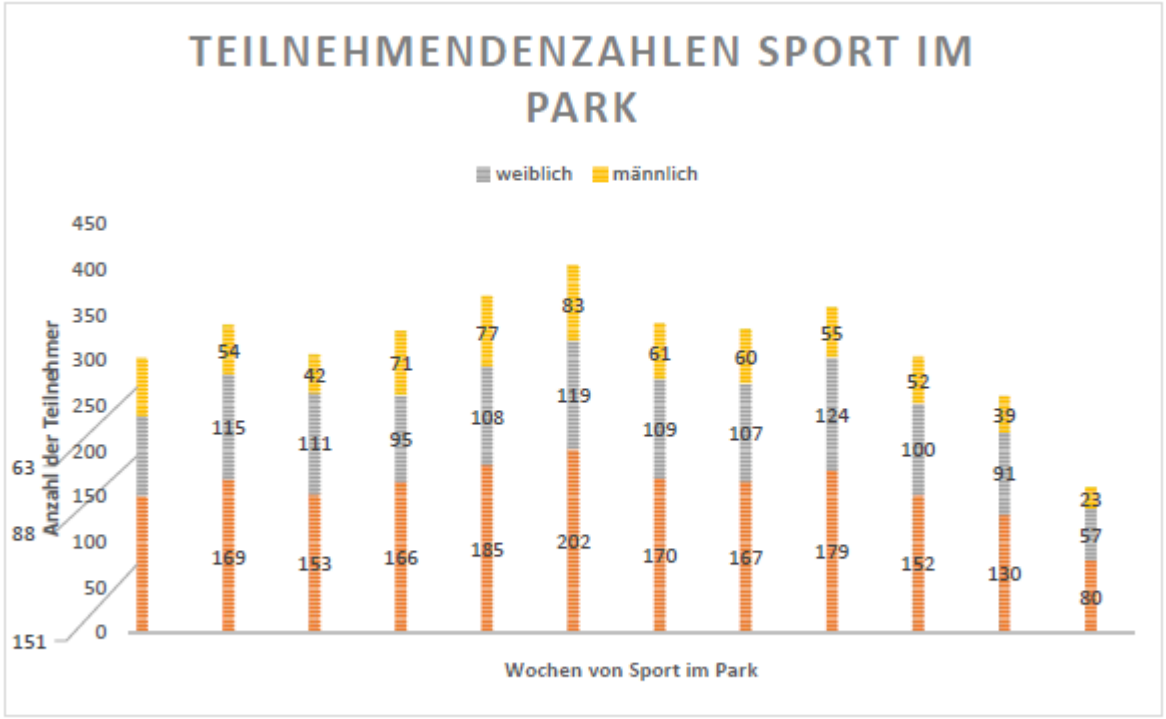


Abbildung 4: Teilnehmendenzahlen in weiblich und männlich aufgeteilt

Hasseldelle

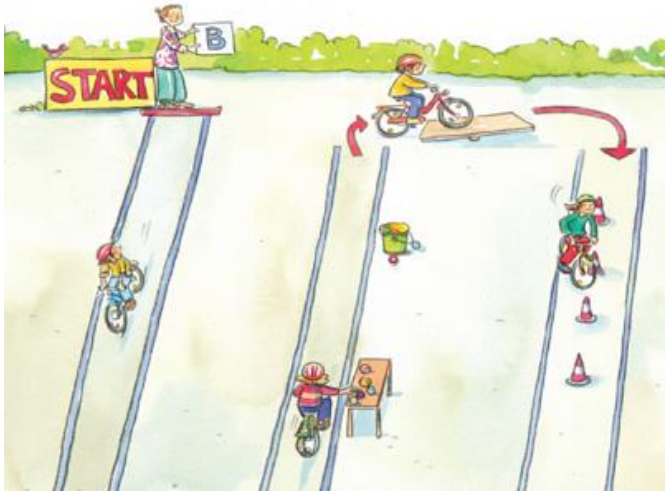
Hasseldelle

Hasseldelle

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Hasseldelle

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

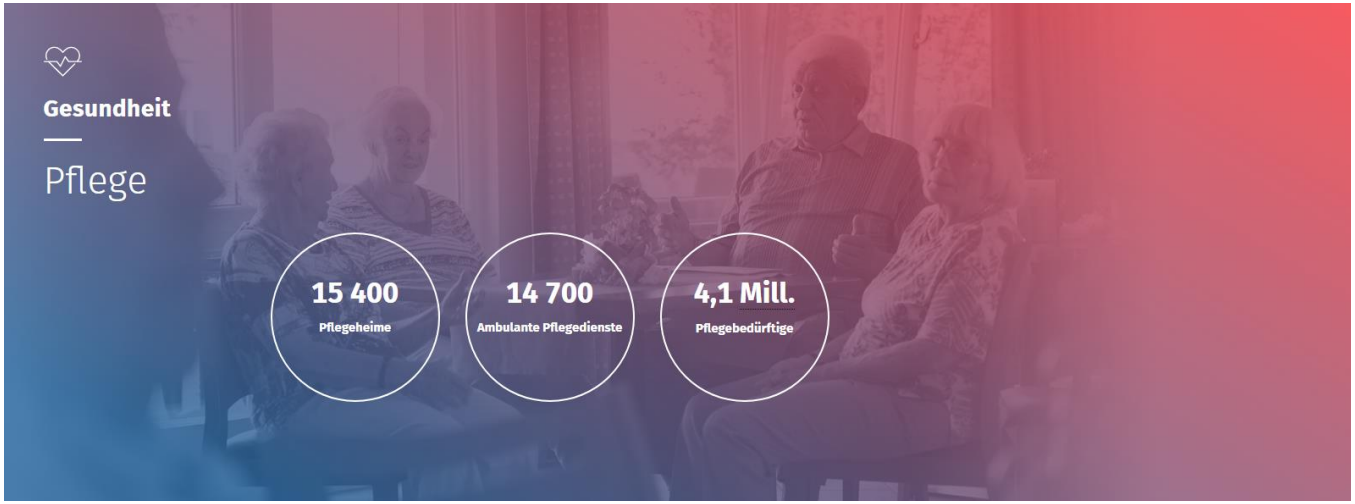


Hasseldelle

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Schon im Jahr 2025 ist das Quartier Hasseldelle als **Bewegungs-, Spiel- und Sportquartier** bekannt…
…unter anderem durch die Gründung eines Sportvereins, die Implementierung verschiedener Bewegungsmöglichkeiten sowie den Bau einer **Freilufthalle vor Ort**.

Qualifizierung von Multiplikator*innen - Pflege



Pflege hat Auftrag der Mobilitätsförderung

Leitfaden zur Sturzprophylaxe

Expertenstandard Erhalt und Förderung der Mobilität in der Pflege

Sportvereine und Pflegeeinrichtungen können gegenseitig voneinander profitieren

Pflege / Betreuung
Zielgruppe

Alltagsbegleiter*innen

Betreuungsassistent*innen

Altenpfleger*innen

Pflegende Angehörige

Übungsleiter*innen

Pflege / Betreuung
Inhalte

8 Module an zwei Tagen

Primärziele:

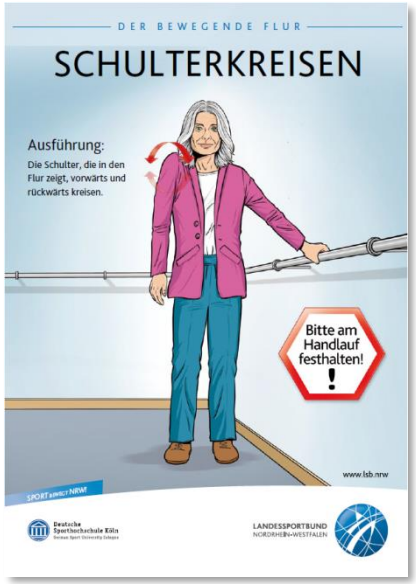
Begleitung von Menschen mit kognitiver und / oder motorischer Einschränkung zu Bewegungsangeboten

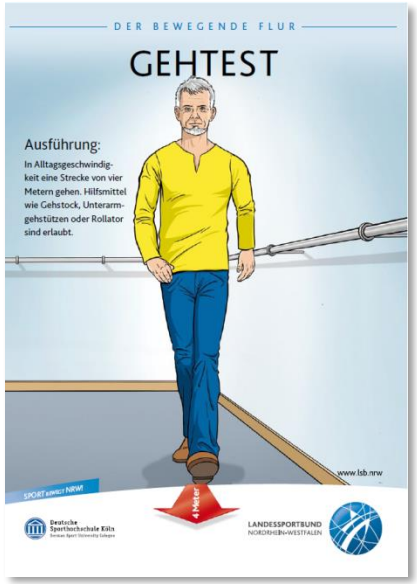
Befähigung der TN zur Durchführung von Kurzaktivierungen

Wichtiges Sekundärziel:

Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenzen

Pflege / Betreuung
Inhalte





Das Manual

Anleitung und Handlungshilfe für die praktische Umsetzung der Idee des Bewegenden Flures.

Die Plakate

9 Alltagsübungen

Einsatz auf dem Flur
➜ Einladung zum regelmäßigen Üben

3 Testübungen

Einsatz zur Testung
➜ Überprüfung bestimmter motorischer Fähigkeiten

Digitale Bewegungsunterstützung: Pflege bewegt!

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Altenzentren der Stadt Solingen

Pflege / Betreuung
Und sonst so?

Gesundheitstage

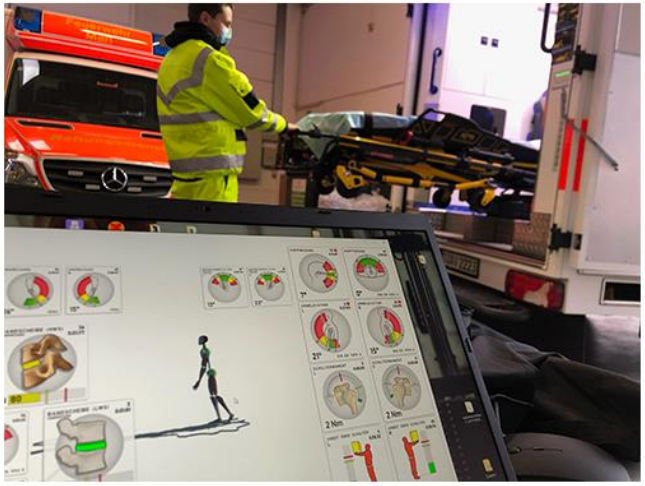
Bewegte Pausen

Ergonomieberatungen

Qualifizierung von Multiplikator*innen - Kita

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

BEWEGTE KINDER
SOLINGER SPORTBUND



Fortbildungen zum Thema Bewegungsförderung

Afterjob Bewegungssessions

Künftig ggf. Ergonomiecoachings

Gesundheitstage an Berufskollegs

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

In Anlehnung an die Handlungsfelder des Präventionsgesetzes

Industriemechaniker/-in

Zerspannungsmechaniker/-in

Werkzeugmechaniker/-in

Heilerziehungspfleger/-innen

Erzieher/-innen

Schul AG´s

Handball-AGs an 17 von 21 Solinger Grundschulen

Meist Kinder aus Klasse 3 bzw. 4

Einmal Jährlich erfolgt ein Turnier unter allen teilnehmenden Schulen

Finanziert über den nun bekannten Topf „ *§ 20a SGB V - Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten“*

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Vielen Dank
für Eure Aufmerksamkeit

Recognised by EFQM
★★★★ 2021

Finde heraus, was gut für dich ist!