



Aktionstag „Sport und Gesundheit“ im Verein

Leitfaden zur Planung, Organisation und Durchführung



Impressum

Herausgeber:

Landessportbund Nordrhein Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Telefon: 0203 7381-777
Telefax: 0203 7381-875
E-Mail: info@lsb-nrw.de
www.lsb-nrw.de

Verantwortlich:

Referat „Breitensport/Sporträume“:
Fachbereich „Sport und Gesundheit“

Redaktion:

Kiyo Kuhlbach

Text:

Kiyo Kuhlbach
Gudrun Dreier

Mitarbeit:

Prof. Henning Allmer
Dr. Klaus Balster
Dr. Michael Matlik
Burkhard Nobbe
(Mitglieder der Steuerungsgruppe ÜdiS im Landessportbund NRW)

Gestaltung:

Martina Tiedmann

Fotos:

Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

Druck:

Hausdruck

Ausgabe:

Juni 2010

Die männliche Schreibweise gilt im Folgenden für beide Geschlechter.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Verwendung von Inhalten dieser Broschüre nur mit Quellenangabe.

Inhalt

Einleitung	4
1. Handlungsprogramm 2015 „Sport und Gesundheit“ für das Land Nordrhein-Westfalen	5
1.1 Sport und Gesundheit	6
1.2 Der gesundheitsorientierte Sport	6
1.3 Die Sichtweise des Besuchers	7
1.4 Der Schweinehund als Gast der Veranstaltung	8
2. Der Sport- und Gesundheitstag	10
2.1 Zielsetzungen	10
2.2 Veranstaltungsformen	11
2.3 Mögliche Partner und deren Leistungen	13
2.4 Finanzierung	14
2.5 Rechtliches	14
2.6 Werbung/Öffentlichkeitsarbeit	15
3. Mögliche Programminhalte und Angebote	17
3.1 Der Auftakt der Veranstaltung	17
3.2 Informationsstände	17
3.4 Mitmachangebote	18
3.5 Gesundheitsstationen	19
3.6 Vorträge	19
3.7 Rahmenprogramm	20
3.8 Rallye, Quiz und Co.	21
4. Der Abschluss der Veranstaltung	22
4.1 Abschluss	22
4.2 Nachbesprechung im Organisationsteam	22
4.3 Besucherbefragung	23
4.4 Auswertung der Interessennotizen	23
4.5 Die Dokumentation der Veranstaltung	24
4.6 „Dankeschön“ an die Helfer	24
5. Hilfen für die praktische Umsetzung	25
5.1. Organisationshilfen	25
5.2 Arbeitshilfe für die zeitliche Planung	25
5.3 Materiallisten	27
5.4 Kostenloses/kostenpflichtiges Material des Landessportbundes NRW	28
5.5 Hilfen für die Öffentlichkeitsarbeit	29
5.6 Handzettel	31
5.7 Pressemitteilung	34
5.8 Plakat	36
6. Literatur/Quellen	37
7. Weiterführende Adressen	38
8. Anhang	

Einleitung

Der gesundheitsorientierte Sport bietet vielfältige Angebote für „sportungeübte“ Menschen, die nach langer Sportabstinenz wieder einsteigen möchten; aber auch für Neueinsteiger, bei denen keine Sportsozialisation vorliegt. Die Kenntnis darüber ist bei der Bevölkerung noch gering. Dies gilt es gemeinschaftlich zu ändern.

Eine Veranstaltung ist ein gutes Mittel, um Aufmerksamkeit zu erregen und zu informieren. Mit der Durchführung eines „Sport- und Gesundheitstages“ können Sportvereine eine breite Öffentlichkeit auf ihre gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebote aufmerksam machen und neue Mitglieder gewinnen. Mit einem bunten und ansprechenden, außerdem qualitativ hochwertigen Informations- und Bewegungsprogramm können „Bewegung und Sport“ in einem attraktiven Rahmen gezeigt werden.

Damit solch eine Veranstaltung gelingt, sind viele Vorüberlegungen notwendig und es bedarf besonderen Bemühungen. Dieser Leitfaden unterstützt alle Mitarbeiter in Sportorganisationen, Bürgerinnen und Bürger jeden Alters zum Sporttreiben im Verein zu motivieren.

Damit der „Sport- und Gesundheitstag“ ein Erfolg wird, gibt dieser Leitfaden

- einen Überblick über den Bereich „Sport und Gesundheit“,
- Anregungen für die Programmgestaltung,
- Hilfen für die Organisation,
- Tipps für die Finanzierung,
- Hilfen für die Öffentlichkeitsarbeit,
- Anstöße für die Auswertung und Dokumentation.

Der Leitfaden zeigt unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten für einen „Sport- und Gesundheitstag“ auf, so dass jeder Verein Ideen entwickeln kann, einen solchen durchzuführen.

Die Inhalte sind für das Gelingen entscheidend, nicht die Größe des Platzes, auf dem die Veranstaltung stattfindet oder die Anzahl der beteiligten Partner.

Der vorliegende Leitfaden bietet mit Kapitel 1 den Einstieg in das Thema „Sport und Gesundheit“. Für Mitarbeiter, die bereits im Tätigkeitsfeld „Sport und Gesundheit“ aktiv sind, ermöglicht der Leitfaden jederzeit den Einstieg mit Kapitel 2 „Der Sport- und Gesundheitstag“. Durch das detaillierte Inhaltsverzeichnis kann nach Belieben in einzelnen Kapitelabschnitten mit dem Lesen begonnen werden.

Da der Leitfaden im Eigendruck erscheint, besteht die Möglichkeit einer Aktualisierung und Fortschreibung. Bei der Erstellung haben wir Wert darauf gelegt, Anregungen zu liefern, um das gesamte Spektrum der Veranstaltungsplanung abzudecken. Je mehr Rückmeldungen wir erhalten, desto mehr kann dieser Leitfaden wachsen. Wir bitten Sie, dies beim Weiterlesen zu berücksichtigen und freuen uns auf Ihre Anregungen.

Wir wünschen allen Lesern gutes Gelingen bei der Durchführung eines Aktionstages „Sport und Gesundheit“ im Verein.

1. Handlungsprogramm 2015 „Sport und Gesundheit“ für das Land Nordrhein-Westfalen

Der Landessportbund und das Land Nordrhein-Westfalen haben das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ zu einem Schwerpunkt der Sportentwicklung in Nordrhein-Westfalen gemacht. Mit dem „Handlungsprogramm 2015 ‘Sport und Gesundheit’ für das Land Nordrhein-Westfalen“ soll das Handlungsfeld zukunftsorientiert weiterentwickelt werden. „Mit dieser Offensive wollen wir insbesondere das öffentliche Bewusstsein für die Unverzichtbarkeit von Bewegung und Sport schärfen, die Angebotsstrukturen ausbauen, die Qualität sportlicher Angebote im Präventions- und Rehabilitationsbereich sichern und kontinuierlich verbessern sowie einen Beitrag leisten zur Vernetzung aller gesundheitsfördernden Bemühungen in Nordrhein-Westfalen.“

Die Sportvereine mit ihren differenzierten Sport- und Bewegungsangeboten stehen im Zentrum der Offensive. Sie gilt es zu unterstützen und in ihrer Entwicklung zu fördern. Alle Initiativen des „Handlungsprogramms 2015“ haben diese Orientierung.

Die vorliegende Broschüre unterstützt die Sportvereine als Anbieter von Präventions- und Rehabilitationssport bei der Werbung für ihre Angebote.



* Dr. Ingo Wolf, Innen- und Sportminister des Landes Nordrhein-Westfalen, und Walter Schneeloch, Präsident des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, in: Sport und Gesundheit. Handlungsprogramm 2015 für das Land Nordrhein-Westfalen. Duisburg 2005, S. 5

1.1 Sport und Gesundheit

Gesundheit wird oft an erster Stelle aller guten Wünsche genannt, beispielsweise bei Geburtstagsgrüßen oder Jubilarfeiern. Gesundheit ist die Grundlage für Glück und Wohlbefinden, »unser höchstes Gut«, wie der Volksmund treffend sagt.

Dass die guten Wünsche allein nicht ausreichen, das höchste Gut zu bewahren, ist bekannt. Die Menschen in unserer Gesellschaft erkennen zunehmend, dass sie vor allem an selbst geschaffenen Lebensumständen erkranken, und sie akzeptieren mehr und mehr, dass sie selbst einen aktiven Beitrag zu einer dauerhaften gesundheitsorientierten Lebensführung leisten können und müssen. Bewegung und Sport gehören unabdingbar dazu.

Doch wo „gesund“ drauf steht, muss nicht zwangsläufig auch „gesund“ oder „gesundheitsfördernd“ drin sein. Der Zusatz von Vitaminen macht aus einer Süßigkeit noch lange kein „gesundes“ Lebensmittel, und auch die gesundheitsfördernde Wirkung vieler Nahrungsergänzungsmittel ist wissenschaftlich nicht belegt.

Mit Bewegung und Sport sieht es nicht wesentlich anders aus. Sporttreiben ist nicht per se gesund oder gesundheitsfördernd. Im Gegenteil: Übertriebenes oder „falsches“ Sporttreiben kann sogar zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Schädigungen führen.

Die meisten Menschen glauben, dass Bewegung und Sport für Körper, Seele und Geist besser sind als keine Bewegung. Damit Bewegung und Sport wirklich gesundheitsfördernd sind - das wissen die qualifizierten Mitarbeiter der Sportvereine - müssen weitere Aspekte berücksichtigt werden:

- Die Dosierung der sportlichen Aktivität

Weit verbreitet ist zum Beispiel der Irrtum, je mehr Sport man treibe, desto besser sei es für die Gesundheit, und der Muskelkater sei ein guter Indikator dafür, wie intensiv man etwas für die Gesundheit getan habe. Das Gegenteil ist der Fall. Eine Veranstaltung mit dem Thema „Sport und Gesundheit“ bietet gute Gelegenheiten, auf die Faktoren aufmerksam zu machen, die der Gesundheit zuträglich sind.

- Die Qualität des Sportprogramms

Um als Gesundheitspartner ernst genommen zu werden, muss der organisierte Sport mit vielen in den Köpfen mancher Menschen noch vorherrschender Vorurteile aufräumen. So kann ein Sportverein die Aufgabe übernehmen, Menschen aktiv und spürbar an Bewegung und Sport als gesundheitsfördernde Maßnahmen heranzuführen. Mit SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten kann dieses Ziel auf hohem Qualitätsniveau erreicht werden. Die Durchführung eines „Sport- und Gesundheitstages“ kann für einzelne teilnehmende Bürger der Beginn einer „bewegten Vereinszeit“ sein!

1.2 Der gesundheitsorientierte Sport

Um ganz sicher zu gehen, dass im Rahmen eines „Sport- und Gesundheitstages“ im Verein die gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung und Sport im Vordergrund stehen, sind hier noch einmal die wesentlichen Merkmale eines gesundheitsorientierten Angebotes zusammengefasst.

In einem **gesundheitsorientierten Bewegungsangebot** stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Ziele in den Präventions- und Rehabilitationssportangeboten sind, neben dem funktional orien-

tierten Training, der Vermittlung der richtigen Bewegungskörperausführung und der richtigen Trainingssteuerung, das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der Teilnehmer zu fördern.

Im Optimalfall kann sich der Teilnehmer mit seinen Wünschen und Vorstellungen und Lebensbezügen in das Angebot miteinbringen. Er erlebt die Teilnahme als sinnvoll und lernt Ansätze zu einer gesundheitsbewußten Lebensführung kennen. Im Rehabilitationssport beispielsweise ist ein weiteres Ziel, dass der Teilnehmer die Wirkung von Bewegung und Sport im Hinblick auf die persönliche Krankheitsbewältigung und die Möglichkeit der krankheitsangepaßten Lebensführung kennenlernt.



Um die vielfältigen Ziele zu realisieren, ist das Aufgabenspektrum der Übungsleitung sehr vielseitig: Sie setzt Impulse, initiiert Gespräche, schafft Beratungssituationen, macht Verhaltensmuster erkennbar, stellt den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden her und leitet natürlich auch Bewegungen an bzw. vermittelt Bewegungstechniken. Das bedeutet, dass die Übungsleitung Berater, Moderator und Anleiter in einem ist. Es geht in den gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen und die individuelle Gestaltungsfähigkeit **gleichermaßen** zu stärken. Es sollen Risikofaktoren positiv beeinflusst werden sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen vermittelt und in alltägliches Handeln überführt werden.

(aus: Landessportbund NRW (Hrsg.): Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“. Duisburg, Eigenverlag, 2007)

1.3 Die Sichtweise des Besuchers

Als Ausrichter eines „Sport- und Gesundheitstages“ steht der Verein unter anderem vor der Beantwortung der zentralen Frage, was einen potentiellen Interessenten beim Lesen der Vorankündigungen bewegt, tatsächlich zur Veranstaltung zu kommen. Wünschenswert ist, dass Kinder, Erwachsene sowie Ältere gleichermaßen mit dem Programm angesprochen werden.

Es wurde auf „Sport und Gesundheit“ im Allgemeinen und auf die Besonderheit von gesundheitsorientierten Angeboten hingewiesen. Die Motivation zur Sportausübung liegt bei vielen Erwachsenen darin begründet, etwas für Ihre Gesundheit tun zu wollen. Sie verfolgen das Ziel, die allgemeine körperliche, psychische und soziale **Leistungsfähigkeit** wiederherzustellen, zu erhalten und perspektivisch zu verbessern. Die durch Bewegung und Sportausübung gesteigerte Leistungsfähigkeit hat unmittelbar Auswirkung auf die private und berufliche Leistungsbereitschaft und damit auf die Lebensqualität.

Diese Einstiegsmotivation, etwas für seine Gesundheit tun zu wollen, sollte bei der Ausrichtung und Planung des Aktionstages berücksichtigt werden. Die potenziellen Teilnehmer sind zunächst dort abzuholen, wo sie sich gedanklich befinden. Entsprechend sind die Programminhalte und die Ansprache so zu gestalten, dass pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sport-

artübergreifende und sportartbezogene Inhalte zum „Hineinschnuppern“ angeboten werden. Die Mitmachangebote sollten daher niederschwellig sein und dürfen keinesfalls überfordern. Sie sollten Freude bereiten und „Spaß an Bewegung“ vermitteln.

Die Tatsache, dass Sport einen Beitrag zur Vermeidung und Bewältigung von Krankheiten zu leisten vermag, soll dem Besucher im Rahmen von Einzelgesprächen am Stand, bei der Blutdruckmessung oder in Kurzvorträgen durch hinzugezogenes Fachpersonal vermittelt werden. Beim Besuch des „Sport- und Gesundheitstages“ sollte den Teilnehmenden durch Informationen deutlich werden, dass zielgerichtete körperliche Aktivität die **organische Funktionsfähigkeit** positiv beeinflusst. Zentral ist, dass der Besucher erfährt, dass Bewegungsaktivitäten sowohl die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit als auch die Beweglichkeit oder Entspannungsfähigkeit positiv verändern. Dies gilt in jedem Alter!

Gelingt es den Veranstaltern im Verlauf des „Sport- und Gesundheitstages“ zu verdeutlichen, dass Gesundheitsförderung auch einen Beitrag zur Entwicklung der **individuellen Gestaltungsfähigkeit** und zum Aufbau **psychosozialer Gesundheitsressourcen** leistet, ist viel erreicht. Die qualifizierte Übungsleitung gibt mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen in den Schnupperangeboten Impulse zur Vermittlung von Gesundheitswissen und stellt den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden mittels einer Reflexionsphase her. Mitmachangebote versprechen Erfolg, wenn sich die Teilnehmenden aktiv beteiligen. Optimal gelingt dies durch das Hinzuziehen von Vereinsmitgliedern, die die Übungen kennen und „Neue“ animieren. So ist auch gewährleistet, dass eine „Gruppenatmosphäre“ entsteht. Im Anschluss an die Durchführung des sportpraktischen Angebots besteht die Möglichkeit - bei geäußertem Interesse - Einzelheiten der Inhalte und Methoden gesundheitsorientierter Angebote vorzustellen.

Tipp

Eine Idee könnte sein, das geäußerte Interesse der Besucher auf einem Auswertungsbogen am Ausgang bzw. nach Beendigung der Veranstaltung „festzuhalten“. Um eine Verbindlichkeit zu schaffen, könnte erfragt werden, ob der Verein in Kürze erneut Kontakt aufnehmen darf, beispielsweise per E-Mail, um gezielt zu einem Angebot einzuladen. So kann sich der Verein in Erinnerung bringen und hat durch die Weitergabe der Kontaktdaten die Möglichkeit, den „Motivationsschwächeren“ beim Start in ein bewegteres Leben zu begleiten.

1.4 Der Schweinehund als Gast der Veranstaltung

Die Öffentlichkeitskampagne des Landessportbundes „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) wurde zusammen mit dem Innenministerium und anderen Akteuren im Gesundheitswesen ins Leben gerufen. Mit der Kampagne soll die Aufmerksamkeit der Bevölkerung auf die Präventions- und Rehabilitationssportangebote der Sportvereine gelenkt werden.

Die Hauptfigur der Kampagne ist der Schweinehund. Er ist ein „putziges Kerlchen“ und bestens geeignet, das Anliegen „Gesundheit braucht Bewegung“ zu transportieren.

Der Schweinehund steht für

- gesundheitsorientierte Angebote mit hohen Qualitätsstandards
- den direkten Zugang zu den Mitmachangeboten
- den inneren Dialog, sich zum Sporttreiben zu motivieren.

Der innere Schweinehund steckt in jedem von uns und ist ein ständiger Begleiter. Die Kampagne „ÜdiS“ gibt ihm ein Gesicht und macht ihn zu einem Sympathieträger, der neben den tierischen Eigenschaften auch unsere menschlichen Charakterzüge trägt. Er illustriert all jene Schwächen, die uns oft genug daran hindern, das zu tun, von dem wir wissen, dass es das einzig Richtige ist.

Die Bezeichnung, den „inneren Schweinehund zu überwinden“, steht für die so genannte „Intentions-Verhaltenslücke“. Dies bedeutet, dass häufig eine Lücke klafft zwischen der Absicht, sich mehr zu bewegen und der tatsächlichen Sportausübung. Die Aussage „Wenn ich nur meinen inneren Schweinehund überwinden könnte...“ ist im deutschen Sprachgebrauch sehr geläufig. Es gibt viele Mitmenschen, die sich wünschen sportlicher bzw. aktiver zu sein. Dies selbständig aus eigenem Antrieb zu erreichen, gelingt oft nur schwer. Der Sportverein mit seinen aktiven Mitgliedern kann bei der Realisierung dieses Wunsches behilflich sein. Mit der Ausrichtung eines „Sport- und Gesundheitstages“ kann der Sportverein Bürger zu mehr Bewegung motivieren und dies mit dem dafür speziell konzipierten ÜdiS Werbematerial.



Vielfältige nützliche Materialien sind um den Schweinehund herum entwickelt worden, die den im Bereich „Sport und Gesundheit“ tätigen Vereinen größtenteils kostenlos, auch in hohen Stückzahlen zur Verfügung gestellt werden (dazu mehr in Kapitel 5.4 „Kostenloses/kostenpflichtiges Material des Landessportbundes NRW“).

Zur Öffentlichkeitskampagne

Die Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) hat sich zum Ziel gesetzt, das umfangreiche zertifizierte Sportangebot der rund 20.000 Sportvereine in Nordrhein-Westfalen zur Prävention und zur Rehabilitation von Zivilisationserkrankungen bekannter zu machen und möglichst viele Menschen in Bewegung zu bringen. Träger sind der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen. Als Partner unterstützen auch das Gesundheitsministerium, die Ärztekammern, die Sportärzdebünde und die Apothekerverbände sowie die **BKK vor Ort** die Kampagne.

2. Der Sport- und Gesundheitstag

„Gesundheit“ und „Fitness“ sind nach wie vor die meist genannten Motive zum Sporttreiben in der Bevölkerung. Die Ausrichtung eines „Sport- und Gesundheitstages“ bietet eine gute Gelegenheit, die breite Öffentlichkeit direkt anzusprechen und den Verein werbewirksam mit seinem Angebotspektrum darzustellen.

Die Vereine

- sollten ihren „Sport- und Gesundheitstag“ dazu nutzen, in einer breiten Öffentlichkeit auf sich und ihre Angebote im Bereich Präventions- und/oder Rehabilitationssport aufmerksam zu machen
- können auf diesem Weg neue Kooperationspartner finden und/oder bestehende Kooperationen ausbauen
- sollten den Besuchern vermitteln, dass der organisierte Sport ein ernst zu nehmender Akteur auf dem Gesundheitssektor ist
- sollten einen Überblick darüber verschaffen, welche Möglichkeiten Bewegung und Sport bietet, um eine gesündere Lebensführung zu erreichen
- sollten neben Information und qualifizierter Beratung rund um das Thema „Gesundheit“ auch Schnupperangebote vorhalten
- sollten besondere Bemühungen anstellen, speziell inaktive Besucher zu motivieren und einen Zugang zu Bewegung und Sport zu vermitteln

2.1 Zielsetzungen

Die Ziele eines „Sport- und Gesundheitstages“ - wobei es sich sowohl um eine eintägige als auch um eine mehrtägige Veranstaltung handeln kann - haben einen engen Bezug zu den Zielen der Gesundheitsförderung.

Ein „Sport- und Gesundheitstag“ schafft Transparenz, dass

- Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Sportverein bestehen
- es sich nach längerer Sportpause und für Sportanfänger (z.B. Kursbesucher oder neue Mitglieder im Verein) empfiehlt, eine vorherige ärztliche Untersuchung wahrzunehmen
- beim Sporttreiben in einem Sportverein qualifizierte kompetente Unterstützung durch die Übungsleitung gegeben ist
- in Präventions- bzw. Rehabilitationssportangeboten des Vereins auf das persönliche Belastungsniveau aufmerksam gemacht wird
- neben der Sportausübung in einem qualifizierten Angebot auch der Erwerb von „Gesundheitswissen“ berücksichtigt wird
- neben dem Sporttreiben auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis eine zentrale Rolle spielt
- Bewegung ein zentrales Mittel für soziale und generationenübergreifende Kontakte und Anlässe ist

2.2 Veranstaltungsformen

Es gibt viele Möglichkeiten, einen Sport- und Gesundheitstag auszurichten. In diesem Kapitel werden Anregungen gegeben, wo und in welcher Form diese Veranstaltung durchgeführt werden kann. Die Angebotsform ist abhängig von personellen und räumlichen Voraussetzungen. Manche Vereine agieren bereits in Netzwerken, andere können über die Ausrichtung eines Gesundheitstages erste Kooperationen aufbauen. Die **BKK vor Ort** ist beispielsweise seit dem Jahr 2010 Partner des Landessportbundes NRW und ist landesweit mit 63 Servicestellen vertreten.

- **Tag der offenen Tür bei Partnern**

Oftmals haben die Partner aus dem Gesundheits- und Sozialsektor (z.B. **BKK vor Ort**^{*}, Senioreneinrichtungen u. Ä.) öffentliche Veranstaltungen in ihren Räumlichkeiten, um über ihre Leistungen zu informieren. Hier können „Bewegung und Sport“ das Programm gut und attraktiv ergänzen. Mit kleinen Vorführungen und Mitmachaktionen sowie einem Infostand kann der Verein auf seine Angebote aufmerksam machen, Gespräche führen und ggf. neue Kursteilnehmer/Mitglieder gewinnen.

- **Teilaktion eines Festes**

Ein Pfarrfest im Vereinsumfeld, ein Vereinsjubiläum, ein Stadtteilfest und ähnliche Feste sind gute Gelegenheiten, das Thema „Sport und Gesundheit“ mit Aktionen und Informationen flankiert zu platzieren. Beispielsweise ein Infostand oder Mitmachangebote am Rande eines Festes bieten Gelegenheit, die Veranstaltung durch Bewegung und Sport zu bereichern.

Alles rund um Prävention und Wellness

LEVERKUSEN FIT Ein Tag für die Gesundheit in der Fußgängerzone

Schlebusch. Die Schlebuscher Werbe- und Fördergemeinschaft lädt für kommenden Samstag, 19. Juni, zum Gesundheitstag unter dem Titel „Leverkusen fit“ ein. Rund 40 Anbieter stellen ihre

Angebote in der Zeit zwischen 10 bis 16 Uhr in der Fußgängerzone vor. Der Gedanke der „Prävention“ beim Thema Fitness steht dabei im Vordergrund. An den Ständen wird von Experten über alle Facetten von Gesundheitsvorsorge, Diagnostik, Fitnessprogrammen, richtige Ernährung, Freizeit- und Sportangeboten, bis hin zum Sich-Wohlfühlen (Wellness) ausführlich infor-

miert. Themen sind Gesundheitsvorsorge durch Früherkennung von Krankheiten, wie Diabetes, Hör- oder Sehschäden. Es gibt Herz-Zustandsmessungen, Fußdruck- und Handkraftmessung, Körperfett- und Blutdruckmessungen, Bewegungs- und Koordinationsübungen. Das Diabetes-Mobil bietet verschiedenen Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterintests. Die Aids-Hilfe ist da-

bei. Hörtestmobile zeigen neueste Entwicklungen. Es gibt Ernährungsberatung an verschiedenen Ständen, Bewegungstraining, Rückenschule und Gymnastik. Die Besucher erhalten an diesem Tag auch Informationen zum Leben und Wohnen im Alter, ambulante Dienste, Vorsorgevollmacht und zum Thema Patientenverfügung. (JAN)

- **Eigenständiger Veranstaltungstag**

Eine Tagesveranstaltung „Sport und Gesundheit“ im Verein eignet sich, Interessierte ganz konkret anzusprechen. Hier stehen die Themen „Gesundheit“ und „Sport“ im Vordergrund und können inhaltlich besonders vertieft werden.

Eintägige „Sport- und Gesundheitstage“ können auf der Vereinsanlage, im Vereinshaus, in den Räumlichkeiten eines Partners oder in der Innenstadt auf einem Platz oder der Fußgängerzone stattfinden. Der Vorteil einer kompakten eintägigen Veranstaltung liegt darin, dass jeder Besucher Kontakt zu den diversen Partnern aufnehmen kann. Die Zahl der Teilnehmenden ist meist nicht begrenzt.

* Die **BKK vor Ort** ist offizieller Kooperationspartner des Landessportbundes NRW. Die Liste der **BKK vor Ort**-Servicestellen ist beim Landessportbund bei Tanja Halkic erhältlich. Die Adresse befindet sich im Anhang.

In den eigenen Räumlichkeiten kann der Verein seine gesundheitsorientierten Bewegungsangebote präsentieren und am Infostand weiterführende Gespräche mit den Besuchern führen. Abgerundet werden kann diese Veranstaltung durch Beiträge von Partnern (siehe auch Kapitel 2.3 „Mögliche Partner und ihre Leistungen“).

Bei der Terminbestimmung ist auf Feiertage, Ferienzeiten, Jahreszeit und Konkurrenztermine (z.B. große Festlichkeit im Nachbarort, Großveranstaltungen, runde Geburtstage, Hochzeit im Verein etc.) zu achten. Je weniger Konkurrenzveranstaltungen im Umfeld stattfinden, desto mehr Publikum kann generiert werden.

• **Fachtagungen/Messen**

Ziel einer Fachtagung oder einer Messe ist es sich zu präsentieren und Interessierte umfassend zu informieren. Hier kann ein Sportverein mit seinen Aktivitäten und Informationen eine gute Bereicherung der gesamten Angebotspalette sein.

Mit Infostand und Aktionsbühne hat der Verein Gelegenheit, seine Angebote und die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit darzustellen. Ebenso kann er mit dem interessierten Publikum Gespräche führen.

• **Mehrtägige Veranstaltung**

Eine Veranstaltung im Bereich „Sport und Gesundheit“ kann sich über mehrere Tage strecken. Denkbar sind „Sport- und Gesundheitstage“ oder eine „Sport- und Gesundheitswoche“.



Wenn ein Verein über einen bestimmten Zeitraum alle oder viele seiner gesundheitsorientierten Sportangebote für „Neue“ öffnet und besonders intensiv innerhalb eines Aktionszeitraums bewirbt, kann dies bereits eine „Sport- und Gesundheitswoche“ sein.

Möglich ist auch, in Kooperation mit anderen Vereinen oder den Partnern aus dem Gesundheits- und Sozialsektor über mehrere Tage verteilt an unterschiedlichen Orten ein attraktives Gesamtprogramm zusammen zustellen. So können beispielsweise die aktuell stattfindenden Angebote in den Vereinen besucht werden, Vorträge in Seminarräumen der Partner stattfinden und die Gesundheitschecks in einer Apotheke durchgeführt werden. Diese verschiedenen Veranstaltungen/Angebote werden im Vorfeld durch Handzettel und Zeitungsartikel beworben. Die handelnden Partner unterrichten ihrerseits die Interessenten über die Vielzahl, der in der Gesundheitswoche zum Teil parallel angebotenen Aktivitäten.

2.3 Mögliche Partner und deren Leistungen

Partner können helfen, das Programm vielfältig zu gestalten und dazu beitragen, mit ihren Leistungen, die Kosten für den Verein zu senken. Neben den speziellen Aktivitäten der Partner können durch diese auch die Kosten für Werbung und Öffentlichkeitsarbeit geteilt werden (hierzu mehr auch im Kapitel 2.4 „Finanzierung“). Denkbar ist, dass nicht nur der Verein beispielsweise Handzettel verteilt, sondern auch die kooperierende Apotheke diese auslegt und weiterreicht. Oder die beteiligte Krankenkasse erstellt eine Vorankündigung und versendet den Programmflyer an ihre Mitglieder.

Mögliche Partner und Leistungen

Partner	Leistungen/Angebote
Krankenkasse*	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Information zu den Themen „Prävention“ und „Rehabilitation“ • Information über finanzielle Zuschüsse an Versicherte bei der Teilnahme an gesundheitsorientierten Angeboten • Information zu Vorsorgeuntersuchungen/Früherkennung/Bonusleistungen
Ernährungsberater	<ul style="list-style-type: none"> • Information zum Thema „Bewegung und Ernährung“ im Zusammenhang mit Gewichtsreduktion und gesunder Lebensführung • Kurzvortrag z.B. über „gesunde Ernährung“ oder „Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“ • Körperfettmessungen
Apotheke	<ul style="list-style-type: none"> • Messungen von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Lungenfunktion etc.
Krankenhaus/ Arztpraxis	<ul style="list-style-type: none"> • Vorträge zu Themen wie Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt, Risikofaktoren, Kindergesundheit u. Ä.
Gesundheitsamt	<ul style="list-style-type: none"> • Impfberatung • motorische Tests für Kinder, Jugendliche und Erwachsene • allgemeine Gesundheitsberatung
Jugendamt	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellung einer Hüpfburg oder ähnlicher Attraktionen für ein Kinder-Rahmenprogramm • Kinderbetreuung
Hörgeräteakustiker	<ul style="list-style-type: none"> • Hörtest
Optiker	<ul style="list-style-type: none"> • Sehtest
Physiotherapie- praxen	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionstests der Bauch- und Rückenmuskulatur, z.B. Erkennen von Dysbalancen
Kindergärten/ Kindertagesstätten	<ul style="list-style-type: none"> • Betreuungs-/Rahmenprogramm für Kinder • Betreuung freier Angebote zum Probieren • Bereitstellung von Bewegungsstationen

* Die **BKK vor Ort** ist offizieller Kooperationspartner des Landessportbundes NRW. Die Liste der **BKK vor Ort**-Service-Stellen ist beim Landessportbund bei Tanja Halkic erhältlich. Die Adresse befindet sich im Anhang.

2.4 Finanzierung

Häufig begeistert eine Idee den Vereinsvorstand und weckt Interesse aktiv zu werden. Nach der Ideenfindung folgt die Überlegung, wieviel die Umsetzung der Idee kosten wird und wer diese Kosten übernehmen kann. An dieser Stelle wird oft vorschnell eine gute Idee wieder verworfen oder vertagt. Auch hier möchte der Leitfaden Anregungen geben, in der Hoffnung die Bedenken einen Aktionstag "Sport und Gesundheit" auszurichten, direkt zu überwinden.

Damit die Kosten für den Verein in einem kalkulierbaren Rahmen bleiben, kann er

- bei einer Veranstaltung auf dem eigenen Gelände Obstsäfte, Vitaminsnacks, vegetarisches Fingerfood etc. verkaufen
- Sponsoren gewinnen und mit ihrem Logo auf den Programm-Flyern berücksichtigen
- einen Antrag auf Unterstützung beim zuständigen Stadt-/Kreissportbund stellen
- Partner suchen, die sich finanziell an der Ausrichtung der Veranstaltung beteiligen, entweder durch Finanzmittel oder geldwerte Leistungen
- Sponsoren anschreiben und um eine finanzielle Unterstützung bitten
- einen Antrag bei der jeweiligen Bezirksvertretung auf finanzielle Unterstützung stellen
- über eine Tombola Geld einnehmen (durch den Verkauf von Losen). Sachspenden stellen viele Firmen kostenfrei, formlos und unbürokratisch zur Verfügung
- ggf. mit anderen Vereinen gemeinsam einen „Sport- und Gesundheitstag“ durchführen, um sowohl finanzielle Ressourcen als auch Personal zu bündeln.

2.5 Rechtliches

Bei der Durchführung von Veranstaltungen müssen Vorgaben und Richtlinien berücksichtigt werden. Oft haben Gemeinde- oder Stadtverwaltungen die wichtigsten Anträge, Genehmigungen sowie die zu beachtenden Gesetzesvorschriften für Veranstalter zusammengestellt.

Es ist ratsam, sich im Vorfeld zu erkundigen, ob bei der Veranstaltung

• GEMA^{**}-Gebühren anfallen

Bei einer Veranstaltung mit Einsatz von Musik - zum Beispiel bei Vorfürungen - fallen unter Umständen GEMA-Gebühren an. Das gilt, wenn mehr als 1.000 Besucher die Musik hören können, für die Veranstaltung Eintritt erhoben wird oder die Musiker eine Gage erhalten. Veranstaltungen, die diese Kriterien nicht erfüllen, sind über einen Rahmenvertrag des Landessportbundes mit der GEMA von jeglichen Gebühren befreit.

Weiterführende Informationen auf der Internetseite der GEMA: www.gema.de

• zusätzliche Versicherungen anfallen

Z.B. Sportversicherung der Teilnehmer, Versicherung der Helfer, Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder, Unfall- und Haftpflichtversicherung, Veranstalterhaftpflicht, Sach- und Geräteversicherung. Im Rahmen der Sportversicherung sind in der Regel alle allgemeinen Risiken abgedeckt, die im Zusammenhang mit einer Veranstaltung auftreten können. Dies betrifft sowohl die Veranstalter-Haftpflichtversicherung als auch die Versicherung der teilnehmenden Vereinsmitglieder.

^{**} GEMA = Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte

Hinweis: Auch ohne Zusatzversicherung sind Teilnehmer im Rahmen ihrer eigenen Krankenversicherung abgesichert. Näheres dazu bei der Sporthilfe NRW: www.sporthilfe-nrw.de

Service: Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen bietet Sportorganisationen Hilfe an. Für Breitensportveranstaltungen in Eigenregie - und dazu gehört auch ein „Sport- und Gesundheitstag“ - können auch Nicht-Vereinsmitglieder über die Sporthilfe e.V. versichert werden. Durch die Anmeldung der Veranstaltung beim Landessportbund trägt dieser die Kosten der Versicherung. Ein Antrag für die Veranstaltung muss mindestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn beim Landessportbund vorliegen (siehe hierzu Kap. 6 „Weiterführende Adressen“).

• Nutzungsgebühren anfallen

Für die Nutzung öffentlicher Flächen (Plätze, Straßen etc.) fallen oft Gebühren an. Über Art und Umfang der Gebühren kann die Stadt-, Kreis- oder Gemeindeverwaltung Auskunft geben.

• Genehmigungen eingeholt werden müssen

Oftmals muss eine Veranstaltung genehmigt werden. Die Stadt-/Kreis- oder Gemeindeverwaltung gibt hierzu Auskunft.

• Auflagen erfüllt werden müssen

Oftmals ist die Nutzung eines öffentlichen Platzes nicht nur mit Gebühren, sondern auch noch mit Auflagen verbunden (Abfallbeseitigung, Reinigung, Wasser- und Stromanschlüsse, Toilettennutzung etc.). Die Stadt-/Kreis- oder Gemeindeverwaltung gibt hierzu Auskunft oder leitet an die zuständige Stelle weiter.

• Gesundheitszeugnisse erforderlich sind

Wer auf öffentlichen Plätzen Getränke und/oder Speisen verkaufen möchte, darf das oft nicht ohne entsprechende Gesundheitszeugnisse. Hierzu gibt das örtliche Gesundheitsamt Auskunft.

• Rechte zum Verkauf bereits anderweitig vergeben sind

Wer seinen „Sport- und Gesundheitstag“ auf einem öffentlichen Platz ausrichtet, muss damit rechnen, dass bereits andere Unternehmen eine Konzession zum Verkauf von Getränken und Speisen haben. In einem solchen Fall darf der Verein dann nicht selbst Getränke und Speisen verkaufen. Hier kann die Stadt-, Kreis- oder Gemeindeverwaltung Auskunft geben. Sollte ein solcher Fall vorliegen, besteht immer noch die Möglichkeit, sich mit dem Konzessionsinhaber zu einigen.

2.6 Werbung/Öffentlichkeitsarbeit

Das wichtigste im Vorfeld eines „Sport- und Gesundheitstages“ sind eine effektive Werbung und somit gezielte Öffentlichkeitsarbeit. Durch seine sympathische Erscheinung ist der Schweinehund besonders werbewirksam. Er sollte auf jedem Plakat, Flyer, Handzettel etc. zu sehen sein. Die Werbung/Öffentlichkeitsarbeit ist möglichst mehrgleisig anzulegen.



Im Folgenden einige Beispiele:

Plakate	Kostengünstig ist die Variante der Eindruckplakate der Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ vom LSB NRW. Logoleiste für Sponsoren und Partner vorsehen!
Programm-Flyer/Handzettel	Wenn möglich sollten die Flyer/Handzettel grafisch ein ähnliches Erscheinungsbild haben wie die Plakate. Das Programm sollte übersichtlich dargestellt sein und die Logoleiste der Sponsoren und Partner berücksichtigen (ein Muster dazu auch in Kapitel 5.5 „Hilfen für die Öffentlichkeitsarbeit“).
Pressemitteilung/-konferenz	Nicht immer ist eine Pressekonferenz notwendig. Die Pressemitteilung (Muster auch in Kapitel 5.7) sollte höchstens zwei, mindestens eine Woche vor der Veranstaltung an die Redaktionen geschickt werden. Wichtig: Die Pressemitteilung ist im Vorfeld mit den Partnern abzustimmen. Tipp: Ist eine Pressekonferenz geplant, sollte die Pressemitteilung erst zu diesem Zeitpunkt ausgegeben werden.
Rundfunk	Wenn die Möglichkeit besteht, im lokalen Rundfunk auf die Veranstaltung hinzuweisen, sollte diese unbedingt genutzt werden, am besten an mehreren Tagen nacheinander, bis zum Veranstaltungstag.
Homepage	Etwa 3-4 Wochen vor der Veranstaltung sollte ein großer Hinweis auf der Homepage des Vereins - falls vorhanden - erscheinen. Auch hier sollten die Partner genannt und - wenn möglich - verlinkt werden.
Rundbrief	Gestalterisch angelehnt an Plakat/Flyer können Rundbriefe entworfen werden. Diese können zum Beispiel über das Gesundheitsamt, den Schulsportausschuss, die Träger oder Fachberater der Kindertagesstätten und ähnliche Einrichtungen an die Eltern und Kinder verteilt werden. Im Rundbrief können die Kinder und ihre Eltern zum Mitmachen eingeladen werden. Ein Rundbrief eignet sich aber auch dazu, die angeschriebenen Institutionen als Partner/Unterstützer zu gewinnen.
Prominente Paten	Prominente Paten können die sportlichen Stars der Stadt oder Gemeinde sein oder bekannte Personen aus Film und Fernsehen, die bereits durch die Patenschaft für die Veranstaltung werben und Besucher anziehen.

Im Kapitel 5.5 „Hilfen für die Öffentlichkeitsarbeit“ sind Muster für unterschiedliche Materialien zu finden.

Hinweis

Der Fachbereich „Sport und Gesundheit“ im Landessportbund hält eine Pressemappe für Vereine bereit. Diese dient der Optimierung der Zusammenarbeit mit der regionalen Presse und weiterer Medien, wie dem Rundfunk. Diese kann angefordert werden bei Tanja Halkic (siehe Adresse im Anhang).

3. Mögliche Programminhalte und Angebote

Um möglichst viele Menschen mit dem „Sport- und Gesundheitstag“ anzusprechen, sollte das Programm vielseitig und kreativ gestaltet sein. Es sollte Aufmerksamkeit erregen, Lust auf Verweilen machen und Möglichkeiten bieten, sich als Besucher aktiv einzubringen. Bedeutsam ist, dass die Angebote den Bedürfnissen und Interessen unterschiedlicher Personengruppen entsprechen, sich also ausrichtet auf beide Geschlechter und jede Altersgruppe. Anders ist das, wenn der Verein sich entscheidet einen Aktionstag speziell für Kinder durchzuführen. Dann ist der Programmablauf selbstverständlich speziell auf die gewünschte Adressatengruppe auszurichten. Es kann beispielsweise auch sinnvoll sein, im Wohnumfeld mit überwiegend älteren Bürgern einen Aktionstag nur für „Ältere“ durchzuführen.

In diesem Kapitel werden Anregungen gegeben, wie die Angebotspalette eines „Sport- und Gesundheitstages“ aussehen kann. Selbstverständlich ist gewünscht, dass der Verein eigene Ideen in das Programm aufnimmt. Vieles ist möglich bei der Realisierung des Schwerpunktes „Sport und Gesundheit“. Schließlich gilt für jedes Angebot: Je engagierter dieses dargeboten wird, desto eher ist für den Besucher die Identifikation der Mitwirkenden mit dem Verein spürbar und erlebbar.

3.1 Der Auftakt der Veranstaltung

Die Veranstaltung sollte offiziell eröffnet und abgeschlossen werden. Zur Eröffnung werden die Partner/Sponsoren einzeln – am besten von einem Moderator, der durch die gesamte Veranstaltung führt – begrüßt, ebenfalls die eventuell geladenen Ehrengäste und natürlich die Besucher. Geplante Grußworte (z.B. des Bürgermeisters) sollten kurz gehalten werden. Die Besucher sollen sich ja bewegen! Eine Großgruppen-Aktion (siehe auch Kapitel 3.4 „Mitmachangebote“) kann den bewegten Einstieg darstellen. Hier und im weiteren Verlauf der Veranstaltung kann der Moderator immer wieder die Besucher zum Mitmachen auffordern sowie auf Einzelheiten des Rahmenprogramms hinweisen.

3.2 Informationsstände

Mit Informationsständen werden die Interessierten angesprochen. Dort können sie sich gezielt informieren und beraten lassen. Auch Besuchern, die zufällig zur Veranstaltung gekommen sind, bieten die Infostände eine gute Anlaufstelle, um sich über den Verein und den „Sport- und Gesundheitstag“ zu informieren. Im Gespräch können sie animiert werden, das eine oder andere Angebot aufzusuchen.

An den Infoständen kommt der Verein mit den Besuchern ins Gespräch und kann Kontaktadressen generieren und/oder gezielt Kursteilnehmer/Mitglieder werben.

Hier ein paar Beispiele für Infostände:

- Infostand des Vereins mit dem Veranstaltungsprogramm und dem Vereinsprogramm, ggf. Laptop mit der Möglichkeit, die Homepage des Vereins zu besuchen oder einen Film zu zeigen
- Infostände der Partner (siehe 2.4)
- Infoecke für Vorträge oder „Sprechstunden“
- Gesundheits-Checks, z.B. Motoriktest/Koordinationstest
- Ernährungsberatung
- individuelle Sportberatung, ggf. Hilfestellung bei der Suche nach dem passenden Angebot

• 3.3 Vorführungen

Vorführungen auf einer Bühne oder einem Platz auf dem Veranstaltungsgelände sind Publikumsmagneten. Mit Musik untermalt, ziehen sie die Aufmerksamkeit der Besucher an.

Mittels attraktiver Bühnendarbietungen kann sich der Verein mit seiner Angebotspalette präsentieren. Kleine „Putzer“ sorgen für Lacher und Sympathien. Die Darsteller bzw. Vorführenden sollten die Präsentation als Chance verstehen, der Öffentlichkeit Einblick in die Vereinsvielfalt zu gewähren. Dabei steht die Perfektion nicht im Vordergrund, sondern vielmehr das Zurschaustellen der Freude am gemeinsamen Sporttreiben.

Hier eine Auswahl von möglichen Bühnenvorführungen:

- Partnerübungen mit Nordic Walking-Stöcken
- Gruppenchoreografie zum Thema „Starker Rücken mit jedem Stuhl“
- Moderates Herz-Kreislauftraining mit dem Mini-Trampolin
- „Tanzen für die Gesundheit“
- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- Aerobic (als moderates Herz-Kreislauftraining)
- Video-Clip-Dance (für Kinder und Jugendliche)
- Motorikförderung für Kinder mit Rollbrettern

3.4 Mitmachangebote

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Das wusste schon Erich Kästner. Für die Gesundheit gilt das gleiche. Deswegen dürfen gesundheitsorientierte Mitmachangebote bei einem „Sport- und Gesundheitstag“ nicht fehlen.

Bei den folgenden Vorschlägen kommen ausschließlich Materialien und Geräte zum Einsatz, die auch zu Hause oder in den meisten Turnhallen zur Verfügung stehen.

• **Großgruppen-Angebote**



Unter dem Motto „Bewegung und Gesundheit für alle“ können die Besucher z.B. mit einem musikalischen Einstieg oder einer Bewegungsgeschichte aktiviert werden. Der Einsatz von Materialien wie Bälle, Tücher, Luftballons kann zusätzlich motivieren. Dieses Angebot eignet sich besonders zur Eröffnung der Veranstaltung oder als „krönender Abschluss“.

• Übungen in Gruppen

- Bewegungen, die im alltäglichen Leben, z.B. während der Hausarbeit oder in kleinen Büropausen, leicht umgesetzt werden können
 - Übungen mit Hocker und/oder Stuhl im Stuhlkreis für ggf. ältere und ungeübte Besucher
 - Übungen mit Kleingeräten wie z.B. Tüchern, Stäben, Pezzibällen, Reifen, Bierdeckeln, Zeitungspapier, Seilchen, Therabändern, Overballs, Flexi-Bar
 - Wirbelsäulen-/Rückengymnastik im Stehen, Sitzen und ggf. im Liegen auf Matten
- Nordic-Walking, Walking, Herz-Kreislauftraining mit Musik
- Pilates für Anfänger

Tipp

Wenn eine kleine Gruppe aktiver Vereinsmitglieder/Kursteilnehmer, die die Übungen kennen, bereits auf der Sportfläche steht, ist die Hemmschwelle zum Mitmachen bei den Besuchern geringer. Sie können die Umstehenden zum Mitmachen animieren und sie bieten während der Übungen auch eine Orientierung für die mitmachenden Besucher, wie die einzelnen Übungen ausgeführt werden sollten.

3.5 Gesundheitsstationen

S

Oftmals genügt es nicht zu wissen, dass man sich gesundheitsbewusst verhält, man möchte auch wissen, „wie gesund man (schon geworden) ist“. Dafür sollten bei einem „Sport- und Gesundheitstag“ auch Möglichkeiten vorhanden sein, dies kontrollieren zu können:

- Blutzucker
- Blutdruck
- Cholesterin (HDL und LDL)
- Körperfett
- Lungenfunktion
- Sehtest
- Hörtest
- Funktionstests der Bauch- und der Rückenmuskulatur
- Mobilitäts- /Beweglichkeitstest
- Geschicklichkeits-/Koordinationstest



Hier bieten Krankenkassen - wie die BKK vor Ort als offizieller Kooperationspartner des Landessportbundes NRW - gerne Unterstützung an. Fragen Sie nach!

3.6 Vorträge

Nicht alle Besucher möchten aktiv am Programm teilnehmen. Besonders diejenigen, die mit Be-

wegung und Sport noch keine große Berührung hatten, müssen sanft an das Thema herangeführt werden. Kleine Vorträge mit anschließender Diskussion können auf die Bedeutung einer gesunden Lebensführung hinweisen, die ohne Bewegung nicht auskommt.

Tipp

Die Referenten können während ihres Vortrags das Publikum aktiv mit einbeziehen. Sie fordern die Zuhörer zum Mitmachen koordinativer Aufgaben auf, zum Beispiel mit der linken Hand auf dem Bauch Kreise beschreiben und mit der rechten Hand zeitgleich auf die linke Schulter klopfen. Solche Bewegungsübungen im Stand wecken die Konzentration und schärfen das Bewusstsein. Das Publikum nimmt somit die Wirkung von Bewegung direkt wahr.

Mögliche Themen für Kurzvorträge:

- „Das metabolische Syndrom - Was es ist und was zu tun ist!“
- „Kindergesundheit - Was heißt das im Medienzeitalter?“
- „Risiken und Chancen der Sportausübung bei Osteoporose“
- „Gesunde Ernährung/Gewichtsstabilisierung durch Bewegung“
- „Herz-Kreislauferkrankungen in der heutigen Zeit“
- „Entspannung durch Sport“ - ein Widerspruch?
- „Die aktuellsten Gesundheitsirrtümer“
- „Welcher Sport passt zu mir?“
- „Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?“
- „Die Bedeutung von Bewegung bei ersten körperlichen Beeinträchtigungen“
- „Die Bedeutung der Bewegung nach schwerer bzw. bei chronischer Krankheit“
- „Der ‚Eva-Infarkt‘ - Ein Thema nicht nur für Frauen“
- „Rückengerechter Alltag“

3.7 Rahmenprogramm

Zur Auflockerung der Veranstaltung kann ein Rahmenprogramm dienen. Manche Inhalte können Partner anbieten (siehe hierzu Kapitel 2.3 „Mögliche Partner und deren Leistungen“).

Hier einige Anregungen:

- Büchertisch zum Thema „Gesundheit“
- Hüpfburg
- Basteltisch (z. B. mit dem Schweinehund-Bastelbogen)
- Bereithalten gesunder Snacks
- Bewegungsparcours
- Gesundheitsquiz als Tombola oder Gewinnspiel
- Luftballonstart (mit Helium gefüllte Schweinehund-Luftballons)
- Rollbrettführerschein
- Sensibilisierungsparcours
- Bewegungsgeschichte zum Mitmachen

3.8 Rallye, Quiz und Co.



Für die Generierung von Kontakten eignen sich kleine Spiele, die möglichst viele Angebote der Veranstaltung einbeziehen.

Bei einer **Rallye** werden die Besucher mittels Laufzettel durch die Veranstaltung geführt. Sie beantworten Fragen, lassen einen Gesundheitstest durchführen, nehmen an einem Sportangebot teil und dürfen mehrere „freie“ Bewegungsangebote ausprobieren. Auf dem Laufzettel sollte ein **Adressfeld** vorhanden sein. Sind alle Felder auf dem Laufzettel ausgefüllt, wird dieser an einem zentralen Ort (zum Beispiel einem Infostand) abgegeben und der Besucher bekommt einen Preis. Zum Beispiel einen Artikel aus der Schweinehund-Merchandising-Kollektion. Es eignet sich auch die Vergabe eines „Schnupper- oder Bewegungsgutscheins“ als Präsent. Die kostenlosen Gutscheine können beim Landessportbund (siehe Anhang) bestellt werden.

An einzelnen Infoständen oder einem separaten **Quiz-Stand** werden Karten mit Fragen zur Gesundheit verteilt.

Zum Beispiel: Welche Sportart ist am ehesten geeignet bei Bluthochdruck?

A Badminton, B Fußball, C Herz-Kreislauf-Training mit Nordic-Walking-Stöcken.

Tipp

Das „Schweinehund-Brettspiel“ bietet mehr als 50 Fragen zum Thema „Bewegung und Ernährung“ und somit einen Fundus an möglichen Fragen für einen Quiz-Stand. Es ist zu beziehen im Online-Shop unter www.ueberwin.de zum Preis von 19,95 Euro (siehe Bestellinfo im Anhang).

Diese Frage-/Antwort-Karten sind ebenfalls mit einem Adressfeld versehen. Hat ein Besucher alle Fragen richtig beantwortet, erhält er einen Preis z. B. aus der Schweinehund-Merchandising-Kollektion.

Sind einige Partner vor Ort, die Gesundheitstests durchführen, eignet sich das Bereithalten eines **Gesundheitspasses**. Darin werden an jeder Gesundheitsstation die Testergebnisse/Messwerte eingetragen. Mit diesem Pass kann der Besucher direkt vor Ort - am besten durch einen Arzt - eine Handlungsempfehlung bekommen, die auf dem Pass vermerkt wird. Die ersten Schritte zur Umsetzung dieser Handlungsempfehlung (in der Regel wird auch mehr Bewegung eine Empfehlung sein) können vor Ort in die Wege geleitet werden.

Achtung

Bedenken Sie bitte den Datenschutz!

Auf einem Gesundheitspass sollte folgender Hinweis aufgenommen werden:

Ich bin damit einverstanden, dass die Geschäftsstelle des Sportvereins meine Daten ausschließlich zur Übermittlung von Sportangeboten an mich verwendet.

4. Der Abschluss der Veranstaltung

Häufig wird alles bis zum Beginn einer Veranstaltung perfekt geplant. Die Nachbereitung ist jedoch meist nicht berücksichtigt. Wir raten, sich mit der Auswertung und Dokumentation bereits im Vorfeld zu befassen. Die dafür notwendige Zeit einzuplanen, kann sich auszahlen. Beispielsweise kann die Pressearbeit auch nach einer Veranstaltung wichtige Werbung für den Verein sein. Die Presse greift zum Teil auf Teilnehmerbefragungen, Interviews oder Dokumentationen des Vereins zurück. In den folgenden Kapiteln finden Sie einige Anregungen.

4.1 Abschluss

Ein gelungener Veranstaltungsabschluss ist eine Herausforderung, denn im Verlauf des Aktionstages werden bereits viele Besucher frühzeitig gehen und nicht das offizielle Ende abwarten. Dem kann der Verein entgegenwirken. Hilfreich kann sein, eine Vorführung oder einen attraktiven Vortrag am Ende zu platzieren. Häufig wird auch der Gewinner der Tombola erst am Ende ausgerufen. Auch eine Großgruppenaktion kann einen gelungenen Abschluss darstellen, die das Bewegungsprogramm abrundet. Wichtig ist zum offiziellen Ende den Partnern, Helfern und Sponsoren für die aktive Mitarbeit zu danken. Gleichmaßen sollte den Besuchern für ihr Interesse und ihre Teilnahme gedankt werden.

4.2 Nachbesprechung im Organisationsteam

Nach einer Veranstaltung ist vor einer Veranstaltung. Ist der „Sport- und Gesundheitstag“ erfolgreich abgeschlossen, empfiehlt es sich in jedem Fall, mit dem Organisationsteam eine Nachbesprechung durchzuführen und den Veranstaltungstag noch einmal zu reflektieren.



Im Sinne einer Manöverkritik kann jeder des Teams seine Einschätzung zur Veranstaltung äußern:

- War die im Vorfeld der Veranstaltung durchgeführte Öffentlichkeitsarbeit wirksam?
- Was ist gelungen/nicht so gut gelungen?
- Wo ist bei einer eventuellen Folgeveranstaltung Verbesserungspotential?
- Wie war die Stimmung während der Veranstaltung bei den Besuchern?
- Wie haben sich die Partner/Helfer/Übungsleiter gefühlt?
- Gibt es für eine eventuelle Folgeveranstaltung weitere Impulse?

- Wie wurden die einzelnen Angebote von den Besuchern wahrgenommen?
- Ist die angestrebte Besucherzahl erreicht worden?
- Welche Gründe können für das Gelingen/Misslingen der Veranstaltung herangezogen werden?

Meldungen zu den einzelnen Fragen können gut nach der Methode des Brainstorming erfasst und festgehalten werden.

Tipp

Sinnvoll ist es, die Beteiligten anzuhalten, die Kritik möglichst positiv zu formulieren (statt: „Das war schlecht ...“ zu sagen „Hier kann ich mir vorstellen, beim nächsten Mal ...“) und auf persönliche Schuldzuweisungen zu verzichten.

4.3 Besucherbefragung

Ein „Sport- und Gesundheitstag“ wird durch die unterschiedlichen Angebote für die Besucher bestimmt. Deshalb ist ein gezieltes Feedback der Besucher an den/die Veranstalter wichtig. An zentralen Stellen sollten Fragebogen für die Besucher ausgelegt werden. Diese sollten nicht zu umfangreich sein, damit sich die Besucher nicht zu lange damit aufhalten.

Abgefragt werden kann:

- Zufriedenheit mit den unterschiedlichen Angeboten
- Zufriedenheit mit der Organisation der Veranstaltung (z.B. pünktlicher Beginn der Aktivitäten, rasche „Bedienung“ an den Informationsständen, etc.)
- Grund des Kommens („Wie sind Sie auf die Veranstaltung aufmerksam geworden?“)
- Verweildauer
- Genutzte Angebote
- Anregungen/Wünsche

Zusammen mit der Erstellung des Fragebogens sollte die Vorüberlegung vollzogen werden, wie der Besucher zur Beantwortung der Fragen motiviert werden kann. Ein vielfach genutzter Trick ist die Kopplung der Abgabe des vollständig ausgefüllten Fragebogens mit einer Verlosungsteilnahme. Die Ziehung der Gewinner der Verlosung wird am Veranstaltungsende durchgeführt. Als Sachpreise eignen sich das Schweinehundbrettspiel, das Schweinehund Badehandtuch oder die Bewegungsgutscheine (zum Beispiel mit dem Vermerk der kostenfreien Nutzung der gesundheitsorientierten Angebote des Vereins für einen Zeitraum von 3 Monaten). Die zentrale Abgabestelle für die ausgefüllten Fragebogen könnte der Informationsstand des Vereins sein. Dadurch erhält der Verein einen Überblick wieviele sich an der Befragung beteiligen und kann eine angemessene Anzahl an Sachpreisen für die Verlosung bereithalten.

4.4 Auswertung der Interessennotizen

Besuchern während einer Veranstaltung eine schöne Zeit zu bereiten, ist die eine Sache. Eine andere ist es, direkten und persönlichen Kontakt zu ihnen zu bekommen. Das geht am besten bei Informationsgesprächen am Stand. Hier haben nicht nur die Besucher die Möglichkeit, Informationen über den Verein und die Angebote einzuholen, auch der Verein erfährt mehr über die Wünsche und Bedürfnisse des Besuchers. Somit kann nachhaltiger Kontakt zu den einzelnen Personen hergestellt werden. Wenn auch nicht gleich ein Aufnahmeantrag oder eine Kursanmeldung ausgefüllt wird (das ist natürlich das optimale Ergebnis), kann der Verein doch Name, Adresse und Telefonnummer notieren, um später das Beratungsgespräch zu vertiefen und/oder aktuelle Kurs-

hefte oder ähnliches Material gezielt zu versenden (siehe hierzu auch Kapitel 3.8 „Rallye, Quiz und Co. - Hinweis zum Datenschutz“).

4.5 Die Dokumentation der Veranstaltung

Nach der Veranstaltung ist es ratsam, alle wichtigen Unterlagen und Informationen zur Veranstaltung in einer Dokumentation zusammenzutragen, um eine Erinnerung, einen Nachweis für Partner und Sponsoren, aber auch eine Planungsgrundlage für weitere Veranstaltungen zu haben. Die Dokumentation sollte folgende Unterlagen beinhalten:

- Einschätzung über den Erfolg der Veranstaltung mit kurzem Sachbericht
- Erfassung der (geschätzten) Besucherzahl
- eventuell Auswertung der Teilnehmerbefragung
- Fotos, die während der Veranstaltung gemacht wurden
- Presseberichte
- Erfassung der Werbemittel (Pressemitteilung, Handzettel, Plakate, Programmheft)
- eventuell Video

Die Dokumentation kann optisch ansprechend aufbereitet den Sponsoren und Partnern zum Dank für Ihr Mitwirken überreicht werden.

4.6 „Dankeschön“ an die Helfer

Egal wie klein oder groß eine Veranstaltung ist, ohne den Einsatz ehrenamtlicher Helfer kann sie nicht durchgeführt werden.

Dieser Einsatz sollte entsprechend gewürdigt werden:

- Bei Veranstaltungsschluss sollte der Moderator bei der Verabschiedung der Besucher auch den Einsatz der Helfer erwähnen, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.
- „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“: Sporttasche, Handtuch, Trinkflasche oder Ähnliches können willkommene Geschenke für die Helfer sein. Auch hier bietet die Palette der Schweinehund-Merchandising-Produkte eine große Auswahl, den Helfern zu danken.
- Eine kleine Feier für die Helfer (z.B. nettes Beisammensitzen bei Kaffee und Kuchen, gemeinsamer Ausflug, Besuch einer Pizzeria u. Ä.).



5. Hilfen für die praktische Umsetzung

Es wurden Materialien entwickelt bzw. von bereits durchgeführten Veranstaltungen eingefügt, die die Planung und Durchführung der Veranstaltung erleichtern sollen. Je nach personeller Voraussetzung und nach Größe und Umfang der geplanten Veranstaltung kann es sinnvoll sein, sich an den Organisationshilfen zu orientieren.

Für eine erfolgreiche vereinsinterne Organisation ist von Bedeutung, frühzeitig die Vereinsmitglieder zu informieren und zu motivieren. So sind bei einer ersten Vorstandssitzung folgende Fragen zu klären: Wie können wir zunächst die eigenen Mitglieder für die Sache gewinnen? Wie erreichen wir, dass die Arbeit nicht bei einer Person bzw. dem Vorstand hängen bleibt? Was ist zu tun damit alle an einem Strang ziehen? Fragen auf diese Antworten kann dieser Leitfaden nicht geben, diese sind individuell zu beantworten. Wahrscheinlich reicht die Anzahl der Lösungen von finanziellen Anreizen, wie vorübergehende Befreiung von Mitgliedsgebühren über Sachpreise, bis hin zu Auszeichnungen, die einen ideellen Wert für Einzelne hätten.

Die Nutzung der Werbematerialien des Landessportbundes NRW kann helfen, Zeit und Geld zu sparen (Dazu mehr in Kapitel 2.6 „Werbung/Öffentlichkeitsarbeit“).

5.1. Organisationshilfen

Für die Planung und Organisation eines Aktionstages „Sport- und Gesundheit“ wurden Hilfen in Form von Checklisten zusammengestellt. Dabei ist eine größere Veranstaltung zugrunde gelegt, denn eine Liste hierfür beinhaltet immer auch die Punkte für kleinere Veranstaltungen. Erledigte Punkte können in der letzten Spalte abgehakt werden.

Hilfreich ist auch, das Wissen anderer zu erfragen. Sich beim zuständigen Stadt- oder Kreissportbund zu erkundigen kann sich auszahlen, genauso wie die Anfrage bei Nachbarvereinen. So manch einer hat bereits größere Veranstaltungen organisiert und kann ggf. Tipps für die praktische Umsetzung weitergeben.

5.2 Arbeitshilfe für die zeitliche Planung

Die Vorbereitungszeit einer Veranstaltung ist von vielen Faktoren (Größe, Anzahl der Aktiven/Partner, Dauer, hauptamtliche Unterstützung, etc.) abhängig. Die Arbeitshilfe soll eine grobe Orientierung bezüglich des notwendigen Zeitverlaufs darstellen, anhand dessen jeder Verein für sich selbst entscheiden kann, ob er mit dem Zeitfenster auskommt oder lieber früher oder später in die Planung und Organisation einsteigt.

7 - 5 Monate vorher	Bildung eines vereinsinternen Organisationsteams	<input type="checkbox"/>
	Benennung eines Hauptverantwortlichen	<input type="checkbox"/>
	Festlegung der mitwirkenden Partner	<input type="checkbox"/>
	Gemeinsame Festlegung von Veranstaltungstermin, -ort, -dauer	<input type="checkbox"/>
	Genehmigungen für die Nutzung der Sportstätte, des Platzes, der Fußgängerzone einholen	<input type="checkbox"/>
	Wasser- und Stromversorgung sicherstellen	<input type="checkbox"/>

	Toiletten	<input type="checkbox"/>
	Klärung versicherungstechnischer Grundlagen (Hat der Verein bei der Sporthilfe eine Versicherung mit Versicherungsschutz von Nicht-Mitglieder bei Veranstaltungen?)	<input type="checkbox"/>
	Erstes Programmkonzept nach Rücksprache mit Partnern	<input type="checkbox"/>
	Ggf. Bühne organisieren	<input type="checkbox"/>
	Sponsoren akquirieren	<input type="checkbox"/>
5 - 3 Monate vorher	Konkrete Gestaltung des Programms	<input type="checkbox"/>
	Suche nach Veranstaltungsparten	<input type="checkbox"/>
	Festlegung der Referenten für Vorträge	<input type="checkbox"/>
	Namentliche Erfassung von Helfern	<input type="checkbox"/>
	Ggf. Organisieren von Helfer-T-Shirts	<input type="checkbox"/>
	Moderator bestimmen	<input type="checkbox"/>
	Erstellung der Einsatzpläne für Helfer	<input type="checkbox"/>
	Sanitärerdienst bestellen	<input type="checkbox"/>
	Werbematerialien (Plakate, Programmflyer, Handzettel) erstellen	<input type="checkbox"/>
	Erstellung des Besucherfragebogens	<input type="checkbox"/>
3 - 1 Monat/e vorher	Festlegung der benötigten Materialien wie Sportgeräte, Infomaterial, Stühle, Bänke, Tische, Stehtische, Info-Counter, Banner, Fahnen, Beschilderungen, Technik (Musik, Beschallung, Headset oder Funkmikro für Moderator)	<input type="checkbox"/>
	Transport organisieren (Wer bringt was wann?)	<input type="checkbox"/>
	Pressearbeit vorbereiten (Pressemitteilung, ggf. Pressekonferenz)	<input type="checkbox"/>
	Vereinsmitglieder informieren und einladen	<input type="checkbox"/>
	Vorbereitung der Rallye, der Quizfragen und Erstellung des Gesundheitspasses	<input type="checkbox"/>
4 - 3 Wochen vorher	Plakate aufhängen, Flyer verteilen	<input type="checkbox"/>
	Vorankündigung in Radio und Tagespresse platzieren	<input type="checkbox"/>
	Einsatzplan Helfer	<input type="checkbox"/>
	Abfrage der gewünschten Anmoderation der vorführenden Gruppen	<input type="checkbox"/>
	Helferverpflegung sicherstellen	<input type="checkbox"/>
	Ankündigung der Veranstaltung auf der Internetseite	<input type="checkbox"/>
	Einladungen an VIPs verschicken	<input type="checkbox"/>
14 Tage vorher	Briefing der Helfer	<input type="checkbox"/>

	Moderatorengespräch	<input type="checkbox"/>
	Ggf. Einladung zu Pressekonferenz verschicken	<input type="checkbox"/>
10 - 7 Tage vorher	Pressekonferenz mit Fototermin	<input type="checkbox"/>
	Pressemitteilung an die Redaktionen schicken	<input type="checkbox"/>
	Briefinggespräch mit den Veranstaltungspaten	<input type="checkbox"/>
4 - 2 Tage vorher	Namensschilder für alle Aktiven (Übungsleiter, Helfer, Standbesetzung, Partner etc.) fertigen	<input type="checkbox"/>
	benötigte Materialien zusammenpacken	<input type="checkbox"/>
	Liste mit Handynummern des Organisationsteams für jeden erstellen, laminieren	<input type="checkbox"/>
	Karten mit Anmoderation für Moderator schreiben	<input type="checkbox"/>
Vortag oder Veranstaltungstag	Materialien vor Ort transportieren	<input type="checkbox"/>
	Toiletten aufstellen	<input type="checkbox"/>
	Wasser- und Stromanschlüsse aktivieren	<input type="checkbox"/>
Veranstaltungstag	Aufbauen, dekorieren	<input type="checkbox"/>
	Technik überprüfen	<input type="checkbox"/>
	Anlage überprüfen	<input type="checkbox"/>
	Hinweisschilder aufstellen	<input type="checkbox"/>
	Helfer einweisen	<input type="checkbox"/>
Nach der Veranstaltung	Presseartikel sammeln	<input type="checkbox"/>
	Dokumentation anfertigen	<input type="checkbox"/>
	Nachbesprechung mit allen Partnern	<input type="checkbox"/>
	Dankeschön an alle Partner, Helfer, Mitorganisatoren	<input type="checkbox"/>

5.3 Materiallisten

Bei einer größeren Veranstaltung ist der Organisationsaufwand hoch und es gibt viele kleine Einzelheiten, an die gedacht werden muss. Oft sind es die kleinen Dinge, die - wenn nicht vor Ort vorhanden - viel Zusatzaufwand oder Improvisationsgeschick erfordern.

Die folgenden Listen sollen einen Überblick darüber verschaffen, welche Dinge angeschafft werden müssen und - deswegen die zusätzliche Spalte zum Abhaken - die bereits für die Veranstaltung eingepackt sind.

Die Listen sind eher großzügig angelegt. Nicht alles wird für jede Veranstaltung von Nöten sein. Für individuelle Ergänzungen sind die zusätzlichen Zeilen vorgesehen.

Büromaterial	✓	Stand (Aufbau/Deko/Material)	✓
Schreibpapier		Werkzeug (Hammer, Nägel, Zange)	
Visitenkarten		Kabelbinder	
Büroklammern		Dekoband	
Heftzwecken		Tischdecken/Tischdeko	
Faserschreiber		Packpapier	
Tesafilm/Klebeband		Plakate	
Locher		Flyer der Veranstaltung	
Tacker		Programmhefte des Vereins	
Schnellhefter		Merchandising-Produkte	
Stifte/Kugelschreiber		Stellwände	
		Counter (oder Tisch)	
		Stehtische	
		Stühle	
		„Laufzettel“ bzw. Karten für Rallye oder Quiz	
		Ggf. Laptop mit Internetzugang	
		Teilnehmerfragebogen	
Veranstaltungsorganisation	✓	Sportgeräte	✓
Karten für Anmoderation		Steppbretter	
T-Shirts für die Helfer		Stühle/Hocker	
Namensschilder		Reifen	
Laminierte Telefonlisten		Nordic Walking-Stöcke	
Technik (Mikro/Headset, Musikanlage etc.)		Bunte Tücher	
Beamer/Projektor, Leinwand, PC (z.B. für Vorträge)		Musik	
Helferverpflegung		Stäbe	
Getränke für Aktive		Rollbretter	
		Alltagsmaterialien (Bierdeckel, Zeitungen etc.)	
		Ggf. Straßenkreide für Spielstationen	
		Ggf. Mini-Trampoline, Pezzibälle	

5.4 Kostenloses/kostenpflichtiges Material des Landessportbundes NRW

Eine gute Öffentlichkeitsarbeit ist mit entscheidend für den Erfolg der Veranstaltung. Denn bereits im Vorfeld muss der „Sport- und Gesundheitstag“ werbewirksam positioniert werden, um die Bevölkerung auf die Veranstaltung aufmerksam zu machen.

Der Landessportbund NRW hat hierzu Materialien - im Wesentlichen Eindruckplakate und Flyer zu den unterschiedlichen Gesundheitsthemen in den Bereichen Rehabilitation und Prävention - entwickelt, die er den Veranstaltern kostenlos zur Verfügung stellt.

Darüber hinaus sind auch die (Merchandising)-Produkte der Kampagne „Überwinde deinen inne-

ren Schweinehund“ hervorragend für einen „Sport- und Gesundheitstag“ geeignet, zum Beispiel für eine Tombola oder als Preise für ein Gewinnspiel mit dem Thema „Sport und Gesundheit“. Die kostenpflichtigen Produkte können über den Onlineshop auf der Internetseite „www.ueberwin.de“ bestellt werden.

Auf einem Bestellfax (siehe Anhang) sind alle kostenlosen Produkte aufgelistet. Diese sollten rechtzeitig angefordert werden, um die gewünschte Bestellmenge gewährleisten zu können.

Materialliste inkl. Bestellfax sind auf der Internetseite www.ueberwin.de unter „Aktuelles“ als Download hinterlegt.

5.5 Hilfen für die Öffentlichkeitsarbeit

Einige Veranstalter haben uns ihre Flyer bereits durchgeführter Aktionstage zur Verfügung gestellt. Diese Beispiele geben ggf. eine Orientierung und helfen bei der Entwicklung eigener Ideen zur Programmgestaltung.

Aktionstag „Sport und Gesundheit“



Fotos: Landesportbund NRW

“Aktiv und gesund älter werden”
Überwinde deinen inneren Schweinehund

am 19. September 2009, 09.00 - 15.30 Uhr

**Bonn-Beuel, Gesamtschule Bonn-Beuel
Siegburger Straße 321, 53229 Bonn**




_ www.ssb-bonn.de _






Liebe Bürgerinnen und Bürger,
wir laden Sie ganz herzlich zum Aktionstag am 19.09.2009 von 9.00 - 15.30 Uhr ein.

Der Aktionstag beschäftigt sich in diesem Jahr mit dem Thema "Sport der Älteren" und steht unter dem Motto "aktiv und gesund älter werden".

Hierzu werden zahlreiche **Angebote** in der Turnhalle und auf dem Freigelände der Gesamtschule Bonn-Beuel angeboten.

Anmeldeschluss ist der 31.08.2009

Sie erhalten rechtzeitig eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Die Angebotszuteilung erfolgt nach Anmeldeeingang. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro (Zahlung vor Ort). Darin ist ein Mittagessen und Tagesverpflegung enthalten. Zudem erhalten alle Teilnehmer/innen ein Skript mit einer Zusammenfassung der Inhalte des Aktionstages.

Wir freuen uns über Ihr Kommen!



Bitte pro Block ein Angebot ankreuzen. Die Zuteilung erfolgt nach Anmeldeeingang.

Programm

09:00 Uhr Ankommen, Anmeldung, Kaffee
Vorträge
- "Überwinde deinen inneren Schweinehund"
 Sandra Horschel (StadtSportbund Bonn)
- Bewegte Leben. mehr vom Leben-Vortrag

10:15 Uhr **AngeboteBlock I**

- 1. Sturzprophylaxe
- 2. Fit für den Kopf - Gehirntraining
- 3. Spiele ohne Verlierer
- 4. Mehr als nur Nordic Walking - Abwechslungsreiches mit Nordic Walking-Stöcken

11:15 Uhr **AngeboteBlock II**

- 1. Sturzprophylaxe
- 2. Fit für den Kopf - Gehirntraining
- 3. Spiele ohne Verlierer
- 4. Mehr als nur Nordic Walking - Abwechslungsreiches mit Nordic Walking-Stöcken

bis 13:00 Uhr **Mittagessen**
Vegetarisch/falls gewünscht, bitte ankreuzen

13:15 Uhr **AngeboteBlock III**

- 1. Kleine Spiele zur Förderung der Koordination
- 2. Tanz mit - bleib fit
 Tanzen in der Sportstunde
- 3. Bewegung bewusst erleben - eine sanfte Gymnastik
- 4. Seniorenaerobic

14:15 Uhr **AngeboteBlock IV**

- 1. Kleine Spiele zur Förderung der Koordination
- 2. Tanz mit - bleib fit
 Tanzen in der Sportstunde
- 3. Bewegung bewusst erleben - eine sanfte Gymnastik
- 4. Seniorenaerobic

Einfach die Karte ausfüllen
und in Ihrer Volksbank-Filiale
abgeben.

Beim KSB Steinfurt
Telefon: 0 25 51 - 83 36 30
E-Mail: info@ksb-steinfurt.de

Prof. Dr. med. Klaus Völker

wurde 1948 geboren. Im Anschluss an sein Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er 1972 seinen Abschluss erlangte, arbeitete er als Diplom-Sportlehrer im Hochschuldienst im Institut für Schwimm-, Wasser-, Winter- und Kampfsport. Im Jahr 1972 begann Prof. Völker sein Studium der Humanmedizin, welches er mit Approbation (1979) und Promotion (1980) erfolgreich beendete.



Seit 1984 forscht Prof. Völker am Institut für Kreislauforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Im Jahr 1990 legte er seine Habilitationsschrift vor und erhielt die Lehrbefähigung für Sportmedizin. Im darauf folgenden Jahr wurde er Lehrstuhlinhaber für Sportmedizin an der Universität Dortmund und ab 1997 Direktor des Instituts für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster.

Der Arbeitsschwerpunkt von Prof. Völker ist der Einfluss von Bewegung und Sport auf die Gesundheit. Dabei untersucht er sowohl Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf den Bewegungsapparat.

Seine zentrale Frage: Welche Dosierung ist für ein gesundes Sporttreiben notwendig?

Fitness Bewegung Gesundheit

23. April 2009

Bürgerhaus Ibbenbüren
ab 18.30 Uhr



Anmeldung

Vielen Dank!

Irrtümer & Wahrheiten

Veranstalter:



Stadtsportverband
Ibbenbüren e.V.



Kooperationspartner:

Volksbank im
Kreis Steinfurt

Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!
„Sport ist gesund!“ „Wer sich bewegt, lebt länger!“ „Ich treibe Sport, um mein Gewicht zu reduzieren“
Solche oder ähnliche Aussagen finden wir vor, wenn es um die große Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit geht.

Gibt es diese allgemein angenommenen positiven Effekte durch Sport, Spiel und Bewegung generell? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um gesundheitliche Wirkungen durch Bewegung zu erzielen? Wie viel Bewegung braucht eigentlich ein Kind? Was ist Irrglaube und was ist wissenschaftlich belegbar? Und... welche Unterstützungen können Sportvereine im Sinne der Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung sowie der Prävention wirklich leisten?
Diese und viele weitere spannende Fragen wird Prof. Dr. Klaus Völker vom Universitätsklinikum Münster und Mitherausgeber des Zweiten Deutschen Kinder- und Jugendsportberichts vom November 2008 kritisch hinterfragen und durch aktuelle empirische Studien belegen. Der Referent prüft wiederholt auftauchende „Verhaltensweisen“ auf ihren Wahrheitsgehalt und kommt dabei zu interessanten Ergebnissen.
Wir laden Sie herzlich zu einem interessanten Vortrag und Meinungsaustausch ein!

Kontakt:
Kreissportbund Steinfurt e.V.
Windstr. 1
48565 Steinfurt

Programm:

- 18.30 Uhr Infomarkt im Foyer des Bürgerhauses Ibbenbüren mit Informationsständen und Ausstellungen rund um das Thema Sport und Gesundheit.
- 19.15 Uhr Aerobic-Formation - TV Ibbenbüren
- 19.30 Uhr Begrüßung Franz-Josef Konermann (Volksbank Tecklenburger Land) Max Gehrke (KSB Steinfurt)
- 19.40 Uhr Vortrag von Prof. Dr. Klaus Völker (Universität Münster) mit anschließender Fragenrunde
- 21.00 Uhr „Brothers Power“ – Akrobatik, Tanz, Comedy
- 21.15 Uhr Talk im Infomarkt und lockerer Ausklang

Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 20. April 2009.
Diese Karte bitte in Ihrer Volksbank abgeben.

Name/
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

Name/
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

Name/
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

5.6 Handzettel

VGSU
Henri-Dunant-Str. 65,
45131 Essen
Tel. : 0201 / 183 7373
Fax : 0201 / 183 7371
e-mail: info@vgsu.de
Internet: www.vgsu.de



Frauengesundheitstag am 19.09.2009

Werden Sie *aktiv* bei Ihrem Gesundheitstag!

Nehmen Sie sich Zeit für Information, Bewegung, Austausch, Entspannung, Tipps und Anregungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele für Ihren Alltag.

Wir haben folgende frauenspezifische Themen für Sie ausgewählt, die in Workshops vorgestellt werden:

- ❖ Fußgesundheit - Erleben Sie bewusst das Fundament Ihres Körpers, die *Füße* und deren Funktionalität mit Blick auf Ihre Haltung und Wirbelsäule
- ❖ Lernen Sie *Hui Chun Gong* kennen, eine energiesteigernde Form des Qi Gong
- ❖ Stärken Sie mit einer gezielten *Beckenbodengymnastik* die Kraft in Ihrer Mitte, den Beckenboden
- ❖ Venentraining - erleben Sie die Wirkung der „Muskel-Venen-Pumpe“. Gemeinsam lernen Sie Übungen kennen, die die Wadenmuskulatur stärken und neben Kneippanwendungen wirkungsvoll Krampfadern vorbeugt.

Termin: Samstag, 19.09.2009
Uhrzeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Ort: Sportstätte der ehemaligen Päd. Hochschule
Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen
Kosten: 28,00 Euro

Informationen und Anmeldung unter:

0201 – 183 7373

VGSU
 Henri-Dunant-Str. 65
 45131 Essen
 Tel. : 0201 / 183 7373
 Fax : 0201 / 183 7371
 e-mail: info@vgsu.de
 Internet: www.vgsu.de



**VGSU Aktionsreihe
 Werd' fit - mach mit!**

Walking / Nordic Walking Saisoneroöffnung 2007

Walking ohne Grenzen

**Mittwoch, 14.03.2007 von 17.00 – 19.00 Uhr
 in der ehemaligen Päd. Hochschule
 Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen**

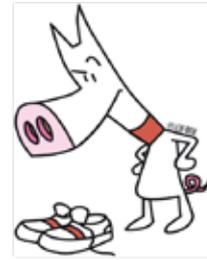
- Nordic Walking für Beinamputierte - Ampu-Nowa
- Nordic Walking bei Knie- oder Hüft- TEP (Totalendoprothesen)
- Nordic Walking bei chronischen Rückenschmerzen
- Nordic Walking bei Multiple Sklerose, M. Parkinson
- Nordic Walking bei chronisch venöser Insuffizienz
- Nordic Walking bei Diabetes mellitus
- Nordic Walking mit/nach einer Krebserkrankung
- Nordic Walking bei chronischen Atemwegserkrankungen
- Nordic Walking bei chronischer Nierenerkrankung

Programmablauf:

17.00 - 17.30	Nordic Walking – Ganzkörpersport für Gesundheitsbewusste Informationen und Tipps für den Einstieg Ulla Timmers-Trebing - <i>Koordinatorin Sport und Gesundheit, VGSU</i>		
17.30 – 18.30	Schnupperkurse Walking/Nordic Walking <i>VGSU</i>	17.30 – 18.00	Vortrag: Phantomschmerz adé Thomas Oschlies <i>Fa. medipro Prothetik</i>
17.30 – 19.00	Venendruckmessung Infos und Beratung <i>Sanitätshaus am Stern VGSU</i>	18.00 – 19.00	Schnupperkurs Ampu-Nowa Infos und Beratung <i>Sanitätshaus am Stern VGSU</i>

**Eingeladen sind alle Interessierte! Die Teilnahme ist kostenlos!
 Um **Anmeldung** wird gebeten!**

Ein *a(ttra)ktiver* Tag für die Gesundheit



Vortrag

Bewegung

– Voraussetzung für Lebensqualität

**GesundheitsCheck
und Beratung**

in Kooperation mit
Sanitätshaus am Stern
AOK

Herz-Kreislauf-Test

Entspannungstechniken
VGSU- Info und Beratung
Blutdruckmessung
Venendruckmessung
Rehabilitationshilfen

Aktionen

**Werd' fit –
Mach mit!**

Für Erwachsene

- Kombi-Fitness für Herz + Rücken
- Entspannung
- Nordic Walking – ein effektives Herz-Kreislauf-Training
- Nordic Walking für Beinamputierte
- Aqua-Power
- Fitness für Geist und Körper: Koordinationstraining mit Musik
- Partner auf 4 Pfoten

Für Jugendliche

- Schnupperangebot im Fitness-Gesundheits-Studio
- Hip Hop
- Yoga
- Partner auf 4 Pfoten

Für Kinder

- Hip Hop
- Yoga
- Partner auf 4 Pfoten

Termin:

Samstag, 20.03.2010, 12.00 – 17.00 Uhr

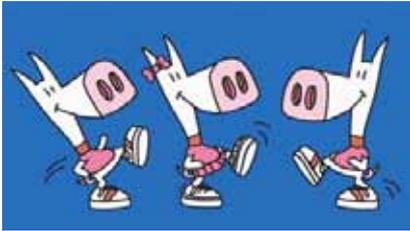
Ort:

**Sportstätten der ehem. Päd. Hochschule
Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen**

5.7 Pressemitteilung

Eine Pressemitteilung sollte die Veranstaltung möglichst detailliert, dennoch kompakt beschreiben. Angaben zu Zeit, Ort, Veranstalter, Kosten und Programm müssen enthalten sein. Auch dürfen eine Telefonnummer und der Ansprechpartner für Rückfragen nicht fehlen. Ganz wichtig: Die Partner sollten erwähnt sein - mindestens mit Logo in der Partner-/Sponsorenleiste.

	<h1>MUSTER</h1>	<p>Logo des Vereins</p>
<h2>PRESSEMITTEILUNG</h2> <h3>Sport- und Gesundheitstag am <Datum></h3>		
<p>Gesundheit und Fitness sind grundlegende Motive von Menschen, Sport zu treiben. Sport fördert das Wohlbefinden und die Lebensqualität und kann so wesentlich zur gesundheitsbewussten Lebensführung beitragen.</p>		
<p>Zusammen mit seinen Partnern Krankenkasse XY, Apotheke ABC, Gesundheitsamt, Ernährungsberatung ES veranstaltet der TV Musterstadt 09 daher einen Aktionstag „Sport und Gesundheit“ im Vereinsheim an der Musterstraße.</p>		
<p>Ob Vorführungen von gesundheitsorientierten Sportangeboten wie Rückenschule oder Nordic Walking, Schnupperstunden bei der Wirbelsäulengymnastik, beim Walking oder der alltagsbezogenen Rückenschule, ob bei Vorträgen zu Themen rund um die individuelle Gesunderhaltung – es ist für jeden etwas dabei. Abgerundet wird das Programm durch die Gesundheitsstationen mit den medizinischen Tests von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, durchgeführt von der Apotheke ABC. Und für die ganz Kleinen sorgt das Kinderprogramm für Kurzweil.</p>		
<p>Mit dem Sport- und Gesundheitstag wollen die Veranstalter durch die vielfältigen Angebote rund um die Gesundheit veranschaulichen, wie einfach und gleichzeitig mitreißend es sein kann, sich sportlich zu betätigen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Und finanziell kann es sich ebenfalls lohnen, wie die Krankenkasse XY den Besuchern der Veranstaltung gerne verdeutlicht.</p>		
<p>Ob groß, ob klein, ob jung, ob alt – jeder ist herzlich willkommen zum Sport- und Gesundheitstag am <Datum> von <Anfang Uhrzeit> bis <Ende Uhrzeit>, Sportanlage Musterstraße. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen erteilt der TV Musterstadt 09, Telefon: 0123 456789</p>		
<p>Logos der Partner und Sponsoren</p>		



(Logo Ihres Vereins)

Pressemitteilung

VEREINSNAME oder SSB/KSB
und „Überwinde deinen inneren Schweinehund (ÜdiS)“

Aktionstag „Sport und Gesundheit“ beim >Vereinsname<

Mit seiner Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) will der Landessportbund Nordrhein-Westfalen Menschen dazu bewegen, ihre Gesundheit zu stärken. ÜdiS ist eine Initiative des Handlungsprogramms 2015 „Sport und Gesundheit“. Träger der Initiative, die im Jahr 2007 an den Start ging, sind der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen. Als Partner unterstützen auch das Gesundheitsministerium, die Ärztekammern, die Sportärztebünde, die Apothekerverbände und die BKK vor Ort die Kampagne.

In diesem Rahmen engagiert sich auch der >Vereinsname, SSB oder KSB< und stellt dazu ein umfangreiches zertifiziertes Präventions- und Rehabilitationssportangebot unter der Führung qualifizierter Übungsleiter/innen bereit.

(aktuell zu kommunizierende, vereinsbezogene und/oder lokale Informationen)

Unser Ziel ist es, Menschen in Bewegung zu bringen, denn: Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht nehmen hierzulande immer mehr zu – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Die Auswirkungen sind dramatisch: Gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Haltungsschäden oder Diabetes können bereits in jungen Jahren auftreten – und gravierende Folgen haben. Deshalb ist es für jeden einzelnen wichtig, den inneren Schweinehund zu überwinden. Viele der 20.000 Sportvereine in Nordrhein-Westfalen bieten gesundheitsorientierte Angebote an und sind die besten Anlaufstellen, um gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter kompetenter Anleitung Sport zu treiben.

Der >Vereinsname< leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge des Landes.

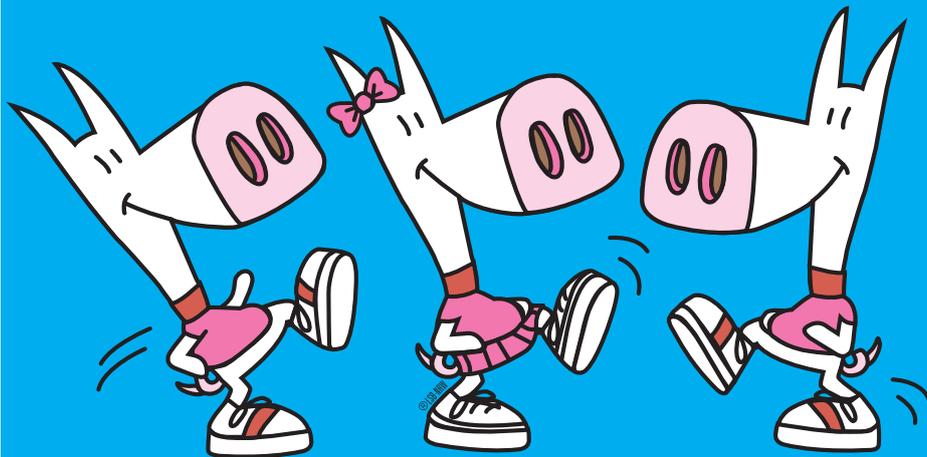
(Stadt/Gemeinde)

(Monat)

(die/der Vorsitzende/Verantwortliche)

www.ueberwin.de

Überwinde deinen inneren Schweinehund!



www.ueberwin.de

Im Sportverein bewegen. Gesundheit stärken!

Unterstützt durch



Ärztekammer Nordrhein und Westfalen-Lippe



Sportärztlebende Nordrhein und Westfalen



Apothekenverbände Nordrhein und Westfalen-Lippe



Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



6. Literatur/Quellen

- Landessportbund NRW, Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Sport und Gesundheit. Handlungsprogramm 2015 für das Land Nordrhein-Westfalen, Eigenverlag, Duisburg, 2005
- Landessportbund NRW, Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Initiative zur Strukturentwicklung „Sport und Gesundheit“ in Fachverbänden und Stadt-/Kreissportbünden, Eigenverlag, Duisburg, 2006
- Landessportbund NRW, Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): „Familien-Tag“. Ein Leitfaden, Eigenverlag, Duisburg, 2005
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Sport der Älteren - Aktions- und Informationstage. Leitfaden für die Vorbereitung, Planung und Durchführung von Aktions- und Informationstagen „Sport der Älteren“, Eigenverlag, Duisburg, 2008
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“. Eigendruck, Duisburg, 2007
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Ein Manual für den Angebotsbereich „Herz-Kreislaufsystem“. Eigendruck, Duisburg, 2007
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Eigendruck, Duisburg, 2007
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Ein Manual für den Angebotsbereich „Gesundheitsförderung für Ältere“. Eigendruck, Duisburg, 2009
- Landessportbund NRW (Hrsg.): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen. Positionspapier, Eigendruck, Duisburg, 2003
- Deutscher Sportbund (Hrsg.): Festival des Sports, Frankfurt/Main, 2003
- Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.): SPORT PRO GESUNDHEIT. Qualität für präventive Bewegungsprogramme, Frankfurt/Main, 2008
- Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.): Qualitätsmanagement-Handbuch SPORT PRO GESUNDHEIT, Frankfurt/Main: 2006
- Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen (HRSG.): Wenn das Essen laufen lernt. Bewegungsspiele rund um die Ernährung. Duisburg, 2006
- Gmünder ErsatzKasse (Hrsg.): Gesundheit braucht Bewegung, Schritt für Schritt zu mehr Bewegung, Eigenverlag, Schwäbisch Gmünd, 2008

7. Weiterführende Adressen

- **Landessportbund Nordrhein-Westfalen**

Friedrich-Alfred-Straße 25 ▪ 47055 Duisburg
VIBSS-ServiceCenter ▪ Tel. 0203 7381-777
www.lsb-nrw.de

Kampagne „Überwinde Deinen inneren Schweinehund“

Rückmeldungen zum Leitfaden:

Kiyo Kuhlbach ▪ Tel. 0203 7381-797 ▪ kiyo.kuhlbach@lsb-nrw.de

Anfragen für „Pressemappe Vereine“/

Bestellung der kostenfreien Infomaterialien ÜdiS:

Tanja Halkic ▪ Tel. 0203 7381-789 ▪ tanja.halkic@lsb-nrw.de
www.ueberwin.de

„Breitensportveranstaltung in Eigenregie“

Michaela Adams ▪ Tel. 0203 7381-929 ▪ michaela.adams@lsb-nrw.de

- **BKK vor Ort**

Universitätsstr. 43
44789 Bochum

Selma Uylas ▪ Tel. 0234 479-2396 ▪ selma.uylas@bkkvorort.de

- **GEMA NRW**

Südwall 17-19 ▪ 44137 Dortmund
Tel. 0231 577010 ▪ bd-nrw@gema.de
www.gema.de

- **Versicherungsbüro der Sporthilfe e.V.**

Paulmannshöher Straße 11a ▪ 58515 Lüdenscheid
Tel. 02351 94754-0 ▪ vsbluedenscheid@arag-sport.de
www.sporthilfe-nrw.de

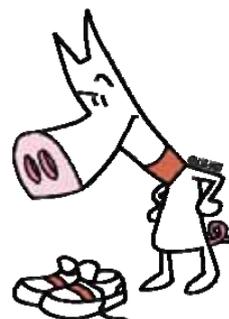
8. Anhang

Bestellfax „Kostenloses ÜdiS-Material“

Öffentlichkeitskampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS)

An den
Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Fachbereich „Sport und Gesundheit“
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg

Fax 0203 7381 875
E-Mail: Tanja.Halkic@lsb-nrw.de



Meine Bestellung:

Produkt	Anzahl
Plakat A3 - Blau - Schweinehunde in Bewegung	
Plakat A2 - Gelb - Schweinehund stehend	
ÜdiS-Flyer für Endverbraucher	
Dispenser aus Pappe für Flyer	
Postkarte ÜdiS	
Glückwunsch Postkarte „Geburtstag“	
Glückwunsch Postkarte „Weihnachten“	
Glückwunsch Postkarte „Ostern“	
Schnuppergutschein : „Mitglieder werben Mitglieder“	
Bewegungsgutschein: „Schenke Sport“	
ÜdiS-Aufkleber „Briefmarke“ (Blatt á 32 Briefmarken)	
ÜdiS-Aufkleber – oval/wetterfest	

Name/Vorname: _____

Verein: _____

Funktion im Verein: _____

Angebot: SPORT PRO GESUNDHEIT Kinder Ältere Rehasport

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Ort/Datum

Unterschrift

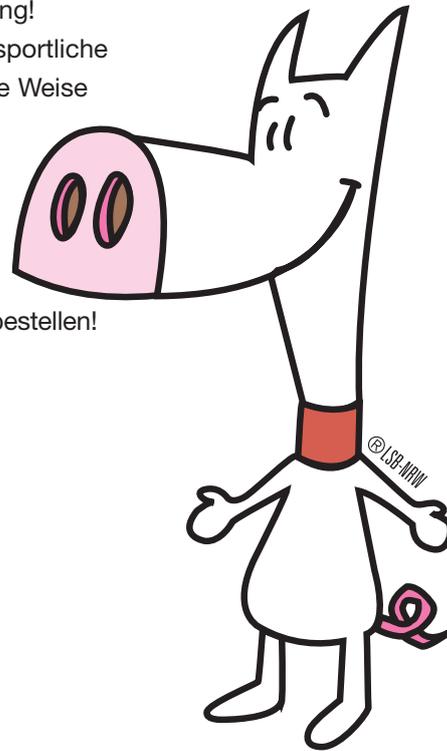
Bestellinfo „Schweinehund-Brettspiel“

Beweg Dich und bestell mich!

Das „Spiel mit dem Schweinehund“ bringt Bewegung in Freizeit und Unterricht. Es ist ein aktionsreiches Brettspiel für Alt und Jung! Es vermittelt Wissen, sorgt für Unterhaltung und vor allem: sportliche Betätigung. Aufgaben und Fragen vermitteln auf spielerische Weise neue und wichtige Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Gesundheit.

Gesund durch Bewegung? Das können Sie unterstützen!

Einfach unter www.ueberwin.de im Online-Shop bestellen!



Das Spiel mit dem Schweinehund
Interaktives Brettspiel für
2-6 Spieler, ab 6 Jahren

Euro 19,95 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten
Bestellbar sofort.



Notizen

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-777
Fax 0203 7381-616
Info@lsb-nrw.de
www.lsb-nrw.de



Unterstützt durch

**Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen**



BKK vor Ort