

## **Workshop „Zur Bewegung motivieren - Wie gelingt der (Wieder-)Einstieg?“**

Der Workshop „Zur Bewegung motivieren – Wie gelingt der (Wieder-)Einstieg?“ richtet sich an Sportvereine, die gezielt Erwachsene in allen Lebensphasen ansprechen und inaktive Menschen zur Bewegung motivieren wollen. Möglichkeiten zum (Wieder-)Einstieg bieten sich viele, vom klassischen Gruppentraining über die Nutzung moderner Sportgeräte bis hin zum Einsatz von digitalen Schrittzählern oder Fitness-Apps. Sportvereine können neue Techniken und Formate gezielt nutzen, um Interesse zu wecken, wieder zur Bewegung zu motivieren und den Einstieg zu erleichtern. Nach einem theoretischen Einstieg in den Workshop werden gute Beispiele aus der Praxis vorgestellt und Ideen zur Entwicklung neuer Angebote und attraktiver Formate erarbeitet.

### **Ziele der Maßnahme**

- Ein grundlegendes Verständnis zum Thema des Workshops ist entwickelt.
- Die Teilnehmer/-innen haben sich mit motivationalen Aspekten zur Förderung von Bewegung und Sport in verschiedenen Lebensphasen auseinandergesetzt.
- Neue Ideen zur Einrichtung attraktiver Sport- und Bewegungsangebote und Formate sind erarbeitet.
- Es besteht die Bereitschaft, die neu entwickelten Ideen in die Vereinspraxis zu übertragen.
- Die wichtigsten Informationsmedien und Unterstützungsmöglichkeiten des Landessportbundes NRW, der SSB/KSB/FV und deren Ansprechpartner/-innen sind bekannt.

### **Zielgruppe**

- hauptberufliche/ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen aus Vereinen/Verbänden
- Übungsleiter/-innen (mit und ohne Lizenz),
- beruflich qualifizierte Personen (z.B. Sport-, Bewegungs-, Gesundheitswissenschaftler/-innen, Pflegekräfte)
- (externe) Expertinnen/Experten
- potentielle Kooperations- und Netzwerkpartner aus dem Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor sowie der Politik und Wirtschaft
- Interessierte

### **Inhalte der Maßnahme (exemplarisch)**

- Erwachsene in der Erwerbs- und Familienphase – keine Zeit für Bewegung?
- Wandel der Sport- und Bewegungsbedürfnisse
- motivationsfördernde Aspekte - von der Alltagsaktivität zur Sportaktivität
- Gute Beispiele für niedrigschwellige Angebote und attraktive Formate
- digitale Fitness-Technik und neue Trends für mehr Bewegung
- Zielgruppenanalyse für passgenaue Angebote und Entwicklung neuer Ideen zur Umsetzung in der Vereinspraxis (Kleingruppenarbeit)

### **Verpflichtende Rahmenbedingungen**

- Zeitumfang: mindestens 2 Stunden
- Referent/-in: seitens des Landessportbundes NRW spezifisch für dieses Förderpaket eingewiesene/r Referent/-in.