

Informationsveranstaltung „Das moderne Lebensgefühl Fit sein“

„Fit sein“ wird hier als positives Lebensgefühl aufgegriffen, als modernes gesellschaftliches Phänomen. Es werden Erwachsene aus sämtlichen Lebensphasen angesprochen, die sich fit fühlen bzw. zukünftig fit fühlen wollen. Hierbei handelt es sich um ein (umfassendes) vielfältiges Spiel-, Sport- und Bewegungsverständnis und in der Umsetzung, um entsprechende Angebote im Verein, die auch den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen hin zu veränderten Zugangswegen und Flexibilisierung gerecht werden.

Ziele der Maßnahme

- Die Teilnehmer*innen werden bezüglich des veränderten Sport- und Bewegungsverhaltens der insgesamt langen Lebensphasen Erwachsener informiert.
- Sensibilisierung für die Besonderheiten unterschiedlicher Generationen und Lebensphasen der Erwachsenen.
- Erkennen des riesigen Potentials an Menschen, Frauen und Männern, für den Sportverein.
- die Notwendigkeit erkennen, passende Angebote (entsprechend der jeweiligen Zielgruppe, den Interessen, des veränderten Freizeit- und Bewegungsverhaltens) zu initiieren.

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) Expert*innen
- Potentielle Kooperations- und Netzwerkpartner aus dem Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialssektor sowie der Politik und Wirtschaft
- Interessierte

Inhalte der Maßnahme

- Ideen zur Entwicklung vielfältiger Sport- und Bewegungsangebote, u.a. (Fitness-)Trends
- Ansprache von Erwachsenen sämtlicher Lebensphasen, die sich fit fühlen bzw. wollen
- Definition „Fit sein“ als positives Lebensgefühl und modernes gesellschaftliches Phänomen
- Darstellung wesentlicher Grundgedanken: Sport- und Bewegungsverhalten, Geschlechterspezifika, Interessen, Motive, Bedürfnisse, Individualität, Trends, Flexibilität, Zugangswege
- Möglichkeiten zur Gestaltung interessenbezogener sowie lebensphasenübergreifender Sport- und Bewegungsangebote

Verpflichtende Rahmenbedingungen

- Zeitumfang: mindestens 1,5 Stunden
- Referent/-in: seitens des Landessportbundes NRW spezifisch für dieses Förderpaket eingewiesene/r Referent/-in.